ใช้สาระ ชนะมาร ๒



อยู่ดี มีสุข

ใช้สาระ ชนะมาร ๒

แค่ภูมิใจว่า
คำสอนศาสนาพุทธพิสูจน์ได้... ยังไม่พอ
ควรสำนึกว่า
คำสอนศาสนาพุทธข้าพเจ้าพิสูจน์ได้
และต้องพิสูจน์

ใช้สาระ ชนะมาร เล่ม ๒ อยู่ดี มีสุข

พระอาจารย์ชยสาโร

ISBN 978-616-7930-12-1

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี
๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
https://jayasaro.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑	: ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
บรรณาธิการคัดกรอง	: พระมหากีรติ ธีรปัญโญ / ศรีวรา อิสสระ
บรรณาธิการคัดสรร	: มนตรี ศิริธรรมปิติ
ภาพปกสีน้ำ	: รุ่งศักดิ์ ขุนทิพย์
ออกแบบปก	: กฤษดา ไพบูลย์นุกูลกิจ
จัดเรื่องเป็นเล่ม	: เกศแก้ว ทองจรูญ / อกนิษฐ์ ศรีสุทธิวงศ์ โกวิท พุทธิสถาพร
พิสูจน์อักษร	: ไศลทิพย์ จารุภูมิ / อำนาจ จิวพานิชย์
ประสานงานการพิมพ์	: บริษัท อู้ฟู่ จำกัด โทร. ๐๘-๙๑๖๘-๙๐๗๗
พิมพ์ที่	: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

สารบัญ

จันทร์พ้นเมฆ ใจพ้นกิเลส

ไม่มีกิเลสตัวไหน ที่เป็นของตายตัว
ที่จะเป็นสิ่งที่เราแก้ไม่ได้
เพียงแต่ว่าบางสิ่งบางอย่างอาจลงลึกอยู่ในใจ
อาจจะต้องใช้เวลา

ไม่มีสิ่งใดเลยที่ทนต่อพลังของธรรมได้
พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า
ผู้ที่เคยประมาท ผู้ที่เคยผิดพลาด
ผู้ที่เคยทำบาปกรรมในอดีต แต่ภายหลังสำนึกบาป
ตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไป
ผู้นั้นงดงามมาก
งดงามเหมือนพระจันทร์เต็มดวงที่โผล่จากเมฆแล้ว

ทางใหญ่ ใช่จะดี

ในการเดินทาง บางทีทางที่ใหญ่ที่สุด สะดวกที่สุด
อาจจะไม่ใช่ทางที่ดีที่สุดสำหรับเราก็ได้
เห็นถนนใหญ่คิดว่าน่าจะตรง น่าจะดี
แต่เพราะรถสิบล้อบรรทุกของหนักเกินไป
ทำให้ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ
ถนนเส้นนั้นแทนที่จะเป็นทางที่ตรงที่สุด เร็วที่สุด
กลับกลายเป็นทางที่ไปได้ช้าที่สุด
ชีวิตของเราบางทีเห็นเส้นทางใหญ่หลายเลน
ดีใจว่า "สี่เลนจะ สุขะติง ยันติ"
แต่ปรากฏว่าไม่เป็นอย่างที่คิด

๗

อาจจะมีทางเล็ก ทางน้อย อ้อมก็อ้อม
แต่ว่าไปถึงที่หมายเร็วว่าเส้นทางใหญ่
พระพุทธองค์ท่านจึงตรัสว่า
อย่าไปทางที่ง่ายที่สุดเสมอไป
ให้เป็นคนสุขุมรอบคอบ คิดเป็น

สร้างตน

หน้า ๔๙

ตัวอย่างที่เห็นจริง

ถึงแม้ว่าพระพุทธองค์ทรงรับรองว่า
ผู้ใดปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สามารถพ้นทุกข์เหมือนพระพุทธองค์ได้ก็ตาม
แต่ถ้าหากว่าไม่มีตัวอย่างจริงให้เห็น ลึกๆ เราคงเชื่อไม่สนิท
ถ้าสมมุติว่า ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงทุกวันนี้
ยังไม่เคยมีใครประสบความสำเร็จสักคน
เราคงต้องสงสัยว่า มรรค ผล นิพพาน เหลือวิสัยกระมัง
หรือถึงจะเคยมี มาถึงตอนนี้ก็หมดสมัยแล้ว

๙

เราโชคดีว่า ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงทุกวันนี้
โลกมีพระอริยเจ้าให้ความร่มเย็นแก่ผู้มีศรัทธาไม่ขาดสาย
พระอริยสงฆ์นี้ประกอบด้วยทุกคนที่ได้บรรลุธรรมตั้งแต่
พระโสดาบันขึ้นไป มีสมาชิกทั้งฝ่ายนักบวชและฆราวาส
ทั้งผู้ชายและผู้หญิง พระอริยเจ้าทั้งหลายเป็นพยาน
ท่านได้พิสูจน์ด้วยชีวิตของท่านเองว่า
การปฏิบัติมีผลจริง ไม่ใช่แค่ปรัชญา ไม่ล้าสมัย
พระอริยสงฆ์เป็นผู้พิสูจน์ว่า
การปฏิบัติย่อมมีผลจริงทุกยุคทุกสมัย

แก้สามผิด พิชิตปัญหา

ความโกรธสร้างปัญหากับคนรอบข้างมากใช่ไหม
ที่เราเคยโกรธคุณพ่อ โกรธคุณแม่ โกรธพี่น้อง โกรธลูกหลาน
มันเคยมีผลดีไหม จากความโกรธเช่นนั้น
ความหงุดหงิด รำคาญ มันเคยมีผลดีกับชีวิตบ้างไหม
หรือว่าเคยสร้างปัญหาอย่างไรบ้าง

ปัญหาอะไรก็แล้วแต่ ต้องแก้ทั้งสามด้านพร้อมกัน
คือ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา
เวลาหงุดหงิด รำคาญ โกรธแล้ว
อย่าไปแสดงออก อย่าไปพูด อย่าไปทำอะไร
เพราะทุกครั้งที่เราทำตาม พูดตาม
มันจะทำให้อารมณ์ได้กำลัง ได้อาหาร
แล้วก็เพิ่มความเคยชินที่จะแสดงออกอย่างนั้นต่อไป
เป็นการสร้างบาปกรรม ซึ่งจะทำให้เราได้รับผลต่อไป

ฉะนั้น ให้เรามีเจตนางดเว้นที่จะแสดงออก
พร้อมกันนั้นเราต้องเจริญสติ เจริญเมตตาภาวนาทางความคิด
ต้องการให้เขามีความสุข ต้องการให้เขาพ้นทุกข์
ก็จะเป็นตัวชำระล้างความคิดโกรธแค้น หงุดหงิดรำคาญ
และใช้ความอดทนด้วย อดทนต่อความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น
ด้านปัญญา ให้ใช้ปัญญาพิจารณาโทษ
ความเสียหายที่เกิดขึ้น จากการลุอำนาจแก่ความโกรธ
ระดับสูงขึ้นไป พอจิตใจมีสติมาก สงบมาก
มั่นคง แน่วแน่แล้ว ความคิดโกรธ รำคาญเกิดขึ้น
ก็ให้เห็นว่า มันเป็นสักแต่ว่าอารมณ์ชั่วแวบเท่านั้น
มันเป็นแค่นั้นเอง ความโกรธไม่มีเจ้าของ เป็นของธรรมชาติ
เกิดแล้วดับ อันนี้ก็เป็นปัญญาในระดับวิปัสสนา
ถ้าเราจะแก้ แก้ที่ศีล แก้ที่จิตใจ แก้ที่ปัญญา

คลายปม ๑

หน้า ๑๑๔ - ๑๑๕

ผสมผสานบนทางธรรม

ถ้าเรียนปริยัติเพื่อสั่งสมความรู้เพียงอย่างเดียว
ก็อาจมีประโยชน์ในการสอนคนอื่นบ้าง
แต่ว่าผลเสียก็คือ อาจจะทำให้จิตใจรกรุงรัง
เกิดความถือตัว ถือตน
หรือแทนที่จะเพิ่มศรัทธาและกำลังใจในการพัฒนาตนเอง
กลับเป็นการเพิ่มวิจิกิจฉา ความสงสัย

ธรรมะขั้นปริยัติคือ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่
๑. เปิดเผยธรรมชาติของมนุษย์และโลก
๒. ชี้แจงวิธีปฏิบัติเพื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลง
ซึ่งตรงตามพุทธพจน์ว่า เราสอนแต่ทุกข์ และความดับทุกข์
ธรรมะขั้นปฏิบัติคือ คุณธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วย
การพยายามดำเนินชีวิตตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์
ที่เราปฏิบัติด้วยกาย วาจา ใจ เช่น
สติ วิริยะ ความเพียร ความอดทน ปัญญา เป็นต้น
ซึ่งให้ความปลอดภัยและความสุขว่า
คุณภาพชีวิตเราจะสูงขึ้นเรื่อยๆ
ธรรมะขั้นปฏิเวธคือ มรรค ผล นิพพาน
ไม่เสื่อมแล้ว ไม่มีกิเลสบีบคั้นจิตใจ เป็นสุขที่สุด
ธรรมะต่างๆ เกี่ยวเนื่องอิงอาศัยกันหมด แยกออกจากกันไม่ได้
ปริยัติต้องเป็นไปเพื่อปฏิบัติ
ปฏิบัติต้องเป็นไปเพื่อปฏิเวธ

Why ไหว้ — *หน้า ๔๖-๔๗*

กระโถน กระถาง — *หน้า ๑๐๖*

ศีลห้า ตัวตัดสิน

สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาก็เหมือนกับ
สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตทั่วไป
คือความเห็นแก่ตัว ความหลงใหลอยู่ในรสชาติของ
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความปองร้าย ความโกรธ
ความขี้โมโห ขี้หงุดหงิด รำคาญ ความซึมเศร้า
กลัดกลุ้ม อ่อนแอ ความฟุ้งซ่าน วุ่นวาย
วิตกกังวล สงสัย เอาแน่ไม่ได้
สิ่งเหล่านี้เรียกว่า เป็นสิ่งขัดขวางความเจริญ
ไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม

เพาะปัญญา

หน้า ๔๙

๑๕

เราต้องการรู้ว่าคนปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเป็นอย่างไร
ไม่ต้องมีญาณอะไร รู้จากพฤติกรรมได้
ถ้าคนรักษาศีล ๕ ยังไม่ได้ ยังไม่มีสัมมากัมมันตะ
ไม่มีสัมมาอาชีวะ ยังไม่มีสัมมาวาจา
นี่ตัวตัดสินง่ายที่สุด
ถ้าเราปฏิบัติถูกหลักแล้ว ไม่กล้าเลยที่จะไปด่า
จะไปว่าใคร ที่จะไปเอารัดเอาเปรียบ
แม้แต่โดยคำหยาบคาย ก็ไม่กล้า
รู้สึกน่าเกลียด น่ากลัว
อันนี้คือผลของการปฏิบัติธรรม

เพาะปัญญา

หน้า ๔๙

สติปัญญามาเหนือดวง

เมื่อความสุข ความทุกข์ของเรา
ถูกกำหนดด้วยสิ่งเกิดดับนอกตัวเราเสียส่วนใหญ่
พูดอีกนัยหนึ่งก็คือ
ชีวิตของเราส่วนใหญ่เป็นไปตามกรรมเก่า
หรืออาจจะพูดว่า ชีวิตเป็นไปตามดวงก็ได้
ชีวิตถูกกำหนด ชีวิตถูกลิขิต ชีวิตถูกบังคับ
เพราะเรายังไม่ได้ฝึกอบรมตัวเอง

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วเท่านั้น ที่มีโอกาสอยู่เหนือดวง
ผู้ที่ปฏิบัติแล้ว พ้นจากภาวะที่ชีวิตเป็นแค่
ปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งที่มากระทบ
กลายเป็นภาวะชีวิตที่ประกอบด้วยการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ
ด้วยสติปัญญา

งูตกบันได

ผู้ที่สร้างกรรม สร้างเวรนั้น
ถ้ามองทางโลก เขาอาจจะประสบความสำเร็จ
อาจจะร่ำรวย มีตำแหน่งสูง ถึงพร้อมด้วยกามคุณทั้ง ๕
นั่นก็ไม่ขัดข้อง มันเป็นไปได้
แต่ผลกรรมของเขาก็คือ โอกาสที่เขาจะเจริญในธรรม
โอกาสที่จะปล่อยวางกิเลส
ก้าวหน้าไปสู่มรรคผลนิพพานนั้นไม่มี
อุปสรรคต่อการพ้นทุกข์มีมากอยู่แล้ว
การทำบาปแต่ละครั้งคือ
ทำให้บันไดที่เราต้องปีน สูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

๑๙

การทำกรรมมีผลทันที
ความคิดอาฆาต พยาบาท จองเวร
ทำให้จิตใจเศร้าหมอง หยาบคาย
นี่คือผลกรรมที่ปรากฏกับเขาทันที
ผู้ที่ทำสิ่งใดทางกาย วาจา หรือใจ ด้วยอำนาจของกิเลส
ผู้นั้นกำลังเบียดเบียนตัวเองอย่างยิ่ง
เพราะถอยห่างออกไปจากความสุขที่แท้จริง
นั่นคือ วิบาก

คลายปม ๒

หน้า ๖๑

กิเลสก็เกิดดับ

เราไม่จำเป็นที่จะต้องปล่อยให้ความผิดพลาด
หรือความประมาทในอดีตมาเป็นตัวกำหนดอนาคตของเรา
ถึงแม้เราจะรู้สึกว่า มันฝังลึกขนาดไหนก็ตาม
และไม่ว่านิสัยใจคอเราจะเป็นอย่างไร
สุดท้ายแล้วมันก็ล้วนเป็นสังขาร มีเกิด มีดับ
ไม่ใช่ว่ามันเกิดแล้ว ต้องมีมันทุกภพทุกชาติไป

อักษรส่อสาร

หน้า ๑๐๒ - ๑๐๔

๒๑

สิ่งที่เราจะต้องทำคือ
ให้เรารู้สึกสลดสังเวช หรือทางที่ดีคือไม่ประมาท
รู้ว่ากิเลสเกิดแล้ว แต่ยังไม่ดับ
แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องเตือนสติตนเองว่า
เกิดได้ก็ดับได้ ไม่มีสิ่งใดที่เกิดได้แล้วดับไม่ได้
มันเป็นของเกิด ของดับ
เราทุกคนที่เคยทำบาป สามารถกลับใจได้
จงเรียนรู้จากอดีต แล้วปล่อยวางอดีต
เพื่อสร้างอนาคต ด้วยการตั้งอกตั้งใจอยู่ในปัจจุบัน

สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนคือ
สอนให้เราเจริญด้วยศีล สมาธิ ปัญญา
เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์ทำได้และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ต่อมนุษย์ไม่ว่ายุคไหนสมัยไหน

อักษรส่อสาร

หน้า ๑๐๓ - ๑๐๕

เครื่องวัดคนดี

เรื่องคนดีๆ มันก็แล้วแต่ว่า ใครเป็นคนวัด
และเอาอะไรมาวัดว่าใครเป็นคนดี
จะเอาแค่ว่ามาจากครอบครัวที่ดี หรือเคยบวชเรียน
หรือเอาเกณฑ์อะไร มันก็ไม่แน่นอนเสมอไป
ต้องดูนานๆ จึงจะรู้
อยู่ที่ว่าศีลเป็นอย่างไร มั่นคงในศีลไหม

ถ้าเราอยู่ในสังคมมิจฉาทิฐิ
คนที่มีสัมมาทิฐิจะถูกมองว่า เป็นคนไม่ดี
แล้วก็จะไม่ให้เกียรติ
เพราะในสังคมมิจฉาทิฐิ เขาจะยกย่องคนไม่ดีว่า ดี

๒๓

พุทธศาสนาถือว่า
สิ่งสูงสุดคือ การพ้นจากทุกข์ พ้นจากกิเลส
เพราะฉะนั้น การกระทำ การพูด การคิด
ที่ทำให้กิเลส หรือความทุกข์ลดน้อยลง
แปลว่า ดี
สิ่งไหนที่เป็นการเพิ่มความทุกข์หรือกิเลส
แปลว่า ไม่ดี

คลายปม ๑

หน้า ๑๐๙

โลกที่เราเลือก

คนเรารับรู้ต่อโลกคือสิ่งแวดล้อม
ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
แต่สื่อเหล่านี้ไม่ใช่เครื่องรับการสัมผัสของโลกที่เป็นกลาง
การฟังของเราไม่เหมือนการทำงานของเครื่องเทป
ที่บันทึกเสียงทั้งหมดที่อยู่ในรัศมี
ตาของเราไม่เหมือนเลนส์กล้องถ่ายรูป
ที่จับทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ต่อหน้าเรา
ทั้งนี้เพราะ การที่เราจะรับรู้หรือไม่รับรู้สิ่งใด
ไม่ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของอินทรีย์อย่างเดียว
หากยังอาศัยเหตุปัจจัยอย่างอื่น
โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่อยู่ในใจ

พ่อแม่ผู้แสดงโลก

หน้า ๗ - ๘

การเลือกเฟ้นสิ่งรับรู้จึงดำเนินไปเรื่อยๆ
โดยมีความต้องการเอาตัวรอด
ความเกลียดทุกข์ รักสุข เป็นเกณฑ์
สิ่งที่คุกคามหรือล่อใจ เราก็รับรู้
สิ่งที่ชวนให้ดีใจ เสียใจ โกรธ กลัว
ชอบ รัก เราก็ให้ความสนใจ
สิ่งที่ไม่กระตุ้นอารมณ์ ไม่กระทบอัตตา
หรือผลประโยชน์ ก็ผ่านไปเฉยๆ
เรากลั่นกรองการสัมผัสอยู่ตลอดเวลา
โดยรู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง
ทั้งหมดที่เรารับรู้ด้วยสัญชาตญาณ
ด้วยความเคยชิน ด้วยความตั้งใจ
คือโลกของเรา

พ่อแม่ผู้แสดงโลก

หน้า ๗ - ๘

โลกที่เรารับ

ภายในที่อยู่อาศัย สิ่งสำคัญที่กำหนดโลกของเด็กคือ
ท่าทีของพ่อแม่ที่มีต่อบ้าน มากกว่าตัวบ้าน
พ่อแม่ขี้บ่น บ้านดีขนาดไหน ก็ยังมีเรื่องไม่พอใจอยู่เรื่อย
อิจฉาคนอื่นที่มีบ้านน่าอยู่กว่า
พ่อแม่นิสัยอย่างนี้ ก็สร้างโลกที่เศร้าหมองให้ลูกอยู่
ถึงแม้ว่าสิ่งอำนวยความสะดวกมีครบ ทีวี วิดีโอ
ดีวีดี คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นแพงๆ มีหมด
แต่อาจยังไม่เป็นสิ่งแวดล้อมที่น่าอยู่ก็ได้
หากเจ้าของบ้านเป็นผู้ที่ไม่ฉลาดในการบริหารอารมณ์ตัวเอง
บ้านไหนลูกทิ้งเสื้อผ้า ทิ้งของไว้เกะกะ
แล้วก็มีคนไปเก็บให้ ลูกได้เห็นตั้งแต่เล็กว่า
ในโลกของเราไม่ต้องรับผิดชอบตัวเองก็ได้
เพราะว่ามีคนคอยตามไปรับผิดชอบให้
ไม่ใช่ว่าความคิดผิดอย่างนี้จะเกิดแน่นอน แต่มีโอกาสมาก
พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า พ่อแม่เป็นผู้ที่แสดงโลกให้ลูกเห็น

พ่อแม่ผู้แสดงโลก

หน้า ๙ - ๑๐

หากพ่อแม่เป็นตัวอย่าง
ในการเป็นคนสุขง่าย ทุกข์ยาก
ไม่ใช่คนขี้เบื่อ หรือขี้อิจฉา
เด็กที่อยู่ในบ้านนั้นอาจจะมี
สัญญาดีๆ ต่อบ้านนั้นตลอดชีวิตก็ได้
เพราะเป็นสถานที่ที่เคยมีแต่ความสุข

พ่อแม่ผู้แสดงโลก

หน้า ๙ - ๑๐

โลกที่เราเรียน

เด็กไม่สามารถแยกแยะได้ระหว่าง
สิ่งที่พ่อแม่ทำให้เป็นตัวอย่างกับลูก
กับสิ่งที่พ่อแม่อดทำไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้อยู่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี
เด็กจะรู้ได้อย่างไรว่า
สิ่งที่พ่อแม่พูดและทำ เกิดจากสติปัญญาหรือกิเลส
เพราะบางครั้งขนาดตัวเราเองก็ยังไม่แน่ใจ
ในเรื่องนี้ผู้ปกครองบางคนไม่ค่อยยุติธรรมกับลูก
บางสิ่งบางอย่างซึ่งพ่อแม่รู้ว่าไม่ค่อยงาม แต่ยังชอบทำ
เมื่อลูกเริ่มเลียนแบบ พ่อแม่ก็โกรธ
ลูกไม่มีสติปัญญา ไม่มีประสบการณ์พอที่จะรู้ว่า
สิ่งใดที่พ่อแม่ต้องการให้เป็นตัวอย่าง
หรือไม่ต้องการให้เป็นตัวอย่าง
เพราะพ่อแม่เป็นผู้แสดงโลกให้เด็กเห็น

ในสายตาของลูก พ่อแม่เป็นผู้นำทางที่ชำนาญที่สุด
หน้าที่หนึ่งของผู้ปกครองจึงน่าจะอยู่ที่
การพยายามสร้างสัญญาหรือความจำที่ดีให้กับลูก
ลูกโตแล้ว เมื่อเขานึกถึงสมัยเด็กๆ อยู่กับพ่อแม่ มีความจำที่ดี
เป็นอันว่า พ่อแม่ได้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกระดับหนึ่ง
พ่อแม่ให้เวลา ให้ประสบการณ์ที่อบอุ่น
นั่นคือการให้ทานแก่ลูก ซึ่งช่วยให้ลูกมีความสุขได้ตลอดชีวิต
ค่านิยม ความเชื่อถือ คุณค่าต่างๆ
ที่ผู้ปกครองศรัทธาหรือปรารถนา
หรือพยายามพัฒนาในชีวิตของตัวเอง
สิ่งเหล่านี้เหมือนเป็นกรอบประสบการณ์ให้แก่เด็ก
จึงเป็นตัวกำหนดโลกของเด็กที่สำคัญ

พ่อแม่ในตัวลูก

อาตมาดูความหลากหลายของคน
ดูการไปการมา การบวช การสึก มานานแล้ว
มีข้อสังเกตข้อหนึ่งคือ คนไหนยังมีปัญหากับทางบ้าน
บาดหมางกับพ่อแม่ โกรธหรือน้อยใจพ่อแม่
หรือแย่ที่สุดเคยถูกพ่อแม่ทำทารุณ
ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว คนนั้นมักจะบวชไม่ตลอดรอดฝั่ง
มักจะมีอุปสรรคลึกๆ ที่แก้ไขได้ยาก
หากยังมีความแค้นใจ ยังมีอะไรที่ปล่อยวางไม่ได้
ให้อภัยไม่ได้ก็ลำบาก
ผู้ที่ยังมีเรื่องเศร้าหมองกับพ่อแม่
ยากที่จะก้าวหน้าในธรรม

ผู้ที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
มักมีนิสัยพื้นฐานที่ดีสำหรับชีวิตพรหมจรรย์
การกระทำของพ่อแม่มีอำนาจมากเหลือเกิน
ถึงแม้ว่าใครออกจากบ้าน ไปอยู่ต่างประเทศ
หรือไปที่ไหนก็เถอะ เขาก็แบกพ่อแม่ไปด้วย

พ่อแม่ผู้แสดงโลก

หน้า ๑๖

มรดกดำ มรดกธรรม

พ่อแม่คือ ผู้สร้างมาตรฐานให้กับลูก
การควบคุมอารมณ์ การปฏิบัติต่อลาภ เสื่อมลาภ
ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุขและทุกข์
เป็นแม่พิมพ์ที่เราฝากไว้กับลูก
เราเจอความผิดหวัง
เรามีปฏิกิริยาอย่างไร ใจเสาะหรือใจสู้
เราพลัดพรากจากสิ่งที่รักและคนที่รัก เราทำใจได้ไหม
เราได้สิ่งที่อยากได้ เราหลงใหลมัวเมาไหม
เราปฏิบัติอย่างไร ก็สอนลูกอย่างนั้น

๓๓

การปฏิบัติของเรามีผลต่อลูกของเราทุกเรื่อง
และจะมีผลต่อเขาตลอดชีวิตด้วย
เราควรตั้งใจชำระกิเลสในใจเราโดยเร็ว
ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นมรดกดำ
ที่มีโอกาสตกเป็นของลูกเราต่อไป
เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้พัฒนาตัวเองเพื่อเราคนเดียว
หากชนะกิเลสได้บ้าง ปล่อยวางกิเลสได้บ้าง
และอยู่เหนือกิเลสบางตัวได้ มันเป็นผลดีต่อลูกด้วย
ลูกก็มีตัวอย่างใกล้ชิดที่สุดว่า
ถึงแม้จะมีสิ่งที่ชวนให้โลภ
ไม่จำเป็นต้องโลภในสิ่งนั้นก็ได้
ไม่จำเป็นทีเดียวที่จะต้องโกรธในสิ่งที่ชวนให้โกรธ
ไม่ต้องหลงในสิ่งที่ชวนให้หลง
มั่นใจได้เพราะเคยเห็นพ่อแม่ปฏิบัติ
ต่อสิ่งเหล่านี้อย่างน่าประทับใจแล้ว

พ่อแม่ผู้แสดงโลก

หน้า ๒๒

ทำสอน คำสอน

เด็กเห็นพ่อแม่มีเรื่องไม่ถูกใจกัน ทะเลาะกัน
เด็กก็เรียนรู้ นี่คือการศึกษาของเด็กด้วย
ไม่ใช่ว่าเด็กเรียนเฉพาะเวลาอยู่โรงเรียน
สิ่งที่เด็กจะศึกษาในกรณีที่พ่อแม่กำลังไม่พอใจกัน
คือว่า ผู้ใหญ่แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างกันอย่างไร
เขามีพฤติกรรมอย่างไร
ถ้าหากว่าเห็นพ่อแม่ใช้คำพูดหยาบคาย
หรือมีการกระทำที่รุนแรงต่อกัน
นี่คือการศึกษาของเด็กที่เกิดขึ้นนอกโรงเรียน
ศึกษาว่าเวลาไม่พอใจ ต้องทำอย่างนี้
เพราะถือว่าพ่อแม่เป็นครู
เด็กก็จะเรียนรู้จากพ่อแม่อยู่ตลอดเวลา

คำพูดไม่มีน้ำหนัก
สิ่งที่มีน้ำหนักคือ พฤติกรรมที่เด็กเห็น
เด็กเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา บางทีเราไม่ได้สังเกต
พ่อแม่ต้องเป็นครูอยู่ในบ้านด้วย
และครูโรงเรียนก็เช่นเดียวกัน
สิ่งที่เราสอนเด็กไม่ได้จบอยู่ที่วิชาความรู้
แต่เราสอนทางจิตใจและสอนโดยท่าทีด้วย
เราต้องรักษาอารมณ์ของตัวเองไว้อย่างดี
เพราะมีสิ่งท้าทายอยู่ตลอดเวลา

เพาะปัญญา

หน้า ๘

ทำดีที่ทำได้

บางทีเด็กจะมีความรู้สึกว่า
ต้องเป็นที่หนึ่ง พ่อแม่จึงจะรัก
ถ้าบางทีเด็กเกิดความเข้าใจผิดว่า
ความรักของพ่อแม่มีเงื่อนไข
อันนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของความเครียดในตัวเด็ก
ที่จะต้องทำอะไรที่ผิดธรรมชาติ
เพราะกลัวว่าจะไม่ได้รับความรักจากคุณพ่อคุณแม่
ถ้าเราถือว่าจะต้องเป็นที่หนึ่ง จึงเป็นคนดี ใช้ได้
อาตมาถือว่า มันเป็นการสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง

คลายปม ๑

หน้า ๖๐ - ๖๑

๓๗

ที่จริงเราควรสอนว่า เราทำอะไรก็ให้เป็นการปฏิบัติธรรม
บางครั้งชนะ บางครั้งอาจจะไม่ชนะ
แต่บางครั้งอาจจะได้ปัญญา
อาจจะได้อะไรจากการไม่ชนะ มากกว่าจากการชนะ
เราทำดีเท่าที่เราทำได้ และมีความสุขในการเรียน
มีความสุขในการเล่นกีฬา มีความสุขในการทำงาน
จะแข่งขัน ก็แข่งขันกับกิเลสตัวเอง
จะชนะความขี้เกียจขี้คร้าน
ชนะสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ
มันก็พอเป็นคู่แข่งที่ดีนะ

คลายปม ๑

หน้า ๖๐ - ๖๑

บุพการีที่สูงสุด

ถ้าพ่อแม่ชวนเรากินเหล้า ชวนเล่นการพนัน
ถ้าเราไม่ทำตาม เราจะเป็นลูกเนรคุณไหม
ถ้าพ่อแม่ที่เป็นมิจฉาทิฐิ ไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา
ห้ามเราปฏิบัติ หากเราทำตามท่านจะถูกต้องไหม

๓๙

อาตมาเห็นว่า บุพการีสูงสุดคือ พระพุทธเจ้า
และหากคำสั่งสอนของพ่อแม่ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า
อาตมาก็เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก
การตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ที่สูงสุด
พระพุทธองค์สอนว่า พ่อแม่ที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีศีล
ไม่ทำทาน ไม่มีจาคะ ไม่มีปัญญา
ถ้าเราสามารถช่วยให้พ่อแม่มีศีล มีปัญญา มีจาคะ
นั่นเป็นการตอบแทนที่สูงสุด
ถ้าเราสามารถนำพาท่านเข้าหาศาสนธรรม
ให้มีศรัทธาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ให้มีการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
นั่นเป็นการตอบแทนที่สูงสุด

น้ำหนักกรรมทำกับพ่อแม่

พระเจ้าอชาตศัตรูซึ่งฆ่าพระบิดา
ภายหลังเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา
วันหนึ่งเสด็จไปฟังพระพุทธองค์ทรงแสดง
สามัญญผลสูตร เกิดความเลื่อมใสยิ่ง
แต่เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูลากลับไปแล้ว
พระพุทธองค์ทรงปรารภกับพระสาวกว่า
ถ้าพระเจ้าอชาตศัตรูไม่ได้ฆ่าพระบิดา
บัดนี้ก็จะบรรลุธรรมแล้ว
แต่ท่านไม่มีทางบรรลุธรรมในชาตินี้
ท่านเป็นได้แค่คนดีทั่วไปเท่านั้น
และตายแล้วท่านต้องตกนรกด้วย

๔๑

ส่วนองคุลีมาลซึ่งฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน
ก็ยังสามารถกลับตัวเป็นพระอรหันต์ได้
การฆ่าคน ๙๙๙ คน ไม่มีน้ำหนักทางกรรม
เท่ากับการฆ่าพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว

คลายปม ๒

หน้า ๒๕

ต่างเห็น ไม่จำเป็นต้องผิด

ความต้องการอะไรหลายอย่างของพ่อ แม่ ลูก
มันก็มักจะไม่ตรงกันทีเดียว
ถ้าต่างคนต่างทำตามใจ ก็อยู่กันไม่ได้
มีแต่จะทะเลาะกันตลอดเวลา

ปัญหาอะไรก็แล้วแต่
ถ้าเราเริ่มต้นด้วยความคิดว่าเราถูก เขาผิด
ทำอย่างไรเขาจึงจะยกเลิกความคิดผิด
ให้มารับความคิดถูกของเรา
อันนี้มันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารที่ผิดพลาด
คือปัญหาก็ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ไม่ใช่ว่าใครถูกใครผิด
ปัญหาอยู่ที่ว่าความเห็นไม่ตรงกัน
ความคิดก็ไม่ตรงกัน ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจตรงกันได้

คลายปม ๑

หน้า ๖๓ - ๖๔

เราต้องหาอะไรที่เป็นหลักการที่เป็นจุดร่วม
เป็นข้อตกลงของทุกคนในครอบครัว
เมื่อเราตกลงในหลักการ
แล้วเราจึงค่อยคุยในเรื่องรายละเอียด
โดยเอาหลักการที่เป็นข้อตกลงเป็นเครื่องตัดสิน
และทุก ๆ ฝ่ายก็พูดด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน
พ่อแม่ก็เคารพลูกได้
เคารพในความเป็นคน ในความเป็นมนุษย์ของลูก
ถึงจะเป็นมนุษย์คนเล็ก ตัวเล็ก เขาก็ยังมีความคิด
ไม่ใช่ว่าความคิดของเด็กต้องผิดเสมอ
ไม่ใช่ว่าความคิดของผู้ใหญ่ต้องถูกเสมอ

คลายปม ๑

หน้า ๖๓

ช่วยพ่อแม่ แค่เริ่มปฏิบัติ

บางครั้งบางคราวที่เราไม่พอใจคุณพ่อคุณแม่
ไม่ตั้งใจจะโกรธ แต่ก็อดไม่ได้ หรือความคิดไม่ตรงกัน
หรือว่าความต้องการไม่ตรงกัน
หลายๆ อย่างผสมกันมากเข้าๆ
เราก็รู้สึกว่า ท่านไม่ยุติธรรมกับเรา
ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ
เกิดความไม่สงบ
จิตใจไม่เป็นบุญ เป็นกุศล

ถ้าเราเข้าใจว่านั่นเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้
ในผู้ที่ยังมีกิเลส ยังเป็นปุถุชนอยู่
เราก็ไม่ประมาท และเราก็อโหสิกรรมตัวเองได้
เราขออโหสิกรรมจากคุณพ่อคุณแม่ อันนี้ก็อย่างหนึ่ง
แต่เราต้องรู้จักให้อภัยตัวเองว่า
เรายังเป็นปุถุชนอยู่ บางทีเราก็คุมอารมณ์ไม่อยู่
ถ้าเราฉลาด เราก็จะได้ข้อคิดว่า
ต้องช่วยด้วยการปฏิบัติธรรม
เพื่อเราจะได้ชนะความโกรธ
เพื่อจะชนะกิเลสในจิตใจของเรา
เพื่อว่าเราจะเป็นลูกที่ดีกว่านี้

คลายปม ๑

หน้า ๗๔

ความเกรงใจ

เราทำบางสิ่งที่ลึกๆ เราก็รู้ว่าไม่ถูกต้อง
แต่ก็ยังยอมทำ ทำเพราะเกรงใจเพื่อน
เพื่อนชักนำ เราก็ตาม ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าค้าน
ทั้งๆ ที่รู้สึกอึดอัดอยู่
นี่เป็นเหตุให้หลายคน เสียคนเพราะความเกรงใจ

สร้างตน

หน้า ๑๕ - ๑๖

ความเกรงใจเป็นคุณธรรมเด่นของคนไทย
แต่ถึงจะเป็นคุณธรรมที่งดงาม
ถ้าไม่พอดีหรือเกินพอดี
อาจกลายเป็นความขี้เกรงใจที่มีโทษ
วิธีป้องกันคือ
๑. มีสติ มีปัญญา คอยกำกับความรู้สึกเกรงใจของเรา
ไม่ให้ล้นกรอบแห่งความถูกต้อง
๒. เลือกคบเพื่อนที่ดี ถ้าเราเป็นคนมีนิสัยปฏิเสธใครยาก
ข้อที่สองนี้จะจำเป็นมาก

สร้างตน

หน้า ๑๕ - ๑๖

ปาปมิตร กัลยาณมิตร

ถ้าเป็นปาปมิตร
ถึงแม้คนนั้นเป็นคนน่ารักก็จริง เราอยู่ด้วยก็อาจมีความสุข
แต่ไม่รู้เป็นอย่างไร เวลาเข้าใกล้ เวลาไปคุยด้วยแล้ว
มักจะจบด้วยการทำอะไรที่ไม่ค่อยดี
พูดไปพูดมา กลับไปพูดเรื่องไม่ควรพูด
การพูดการทำเรื่องไม่ดี เป็นเรื่องง่ายขึ้น
การจะทำความดี ก็รู้สึกจะทำน้อยลงด้วย

๔๙

เราคบกับใครแล้วรู้สึกว่า ทำความดีง่ายขึ้น
ทำความชั่วได้ยากขึ้นเรียกว่า เป็นกัลยาณมิตร
เหมือนกับว่ากัลยาณมิตรจะดึงความดีของเราออกมา
แต่ถ้าอยู่กับปาปมิตรจะดึงความชั่วของเราออกมามากกว่า

ธรรมเอาการเอางาน

หน้า ๙

เพื่อนดี ไม่ดี ที่ตรงไหน

เพื่อนไม่ดีคือ
ผู้ที่เราคบแล้วกิเลสในใจเราเพิ่มมากขึ้น
คุณงามความดีค่อยๆ เสื่อมไป
เพื่อนไม่ดีมักสนับสนุนนิสัยไม่ดีของเรา
แต่จะหัวเราะเยาะหรือวิพากษ์วิจารณ์ความดีของเรา
เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่ชอบเส้นทางคดเคี้ยว
ต้องเห็นผู้เดินทางตรงว่าเพี้ยน

เพื่อนที่ดีที่สุดคือ พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้า
เพราะคบท่านแล้ว จิตใจจะตั้งมั่นอยู่กับความถูกต้อง
มีความละอายและเกรงกลัวต่อบาป และเจริญในธรรม
ระดับรองลงมาคือ ผู้ที่มีอุดมการณ์ มีจุดประสงค์
และมีเป้าหมายชีวิตอันเดียวกับเราคือ การพ้นทุกข์
การสร้างประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อม
แต่เขาเดินไปไกลกว่าเรา เมื่อคบเขาแล้วเราก็มีกำลังใจ
และมีตัวอย่างที่จะทำตาม
แม้คนไม่ดี เราก็สามารถเห็นสิ่งที่ดีบางอย่าง
ถ้าเราฝึกตัวเองสม่ำเสมอ ฝืนความรู้สึก
เราอาจได้ความชื่นใจจากสิ่งนั้นบ้างก็ได้
ในแง่นี้ คนไม่ดีกลับเป็นกัลยาณมิตรของเราได้โดยไม่รู้ตัว
หรือเมื่อมองไม่เห็นว่าเขามีอะไรดี ถ้าเราระงับความรังเกียจได้
รู้สึกสลดสังเวชในการสร้างกรรมของเขา
เราก็ได้ประโยชน์จากความไม่ดีของเขาได้
คือเขาทำให้เรากลัวบาปมากขึ้น

สร้างตน

หน้า ๑๘

ใจกว้างอย่างกัลยาณมิตร

ไม่ใช่ถือว่า 'อะไรก็ได้' คือ ความใจกว้างเชิงพุทธ
ความคิดอย่างนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดีงาม
หากเป็นอาการของความขี้เกียจ
ความใจกว้างถ้าขาดหลักการ
มันก็เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคมเราได้

ความใจกว้างต้องมีหลักการและขอบเขต
สังคมที่ดีอยู่กันอย่างกัลยาณมิตร
คืออยู่ด้วยการตักเตือนกัน
ให้สติแก่กันด้วยความหวังดี
ถ้าฉันทำอะไรผิด ช่วยบอกด้วยนะ
และถ้าคุณทำอะไรผิด ฉันจะคอยบอกด้วย
ตกลงไหม ตกลง ช่วยกัน
ฉันมีอะไร คุณก็ช่วยบอกฉัน คุณมีอะไร ฉันก็ช่วยบอกคุณ
ไม่ใช่ว่า คุณไม่ว่าฉัน ฉันก็จะไม่ว่าคุณ
อย่างนั้นคืออยู่อย่างอันธพาล แบบนักเลง
เราควรอยู่กันด้วยความเคารพในข้อตกลงของชุมชน
ของสังคม หรือกฎหมายบ้านเมือง
พยายามปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง
โดยไม่เป็นการบ่อนทำลายระเบียบหรือวินัยของชุมชน

รวยเงิน จนเวลา

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่อาจจะมีเงินมากขึ้น
แต่มักจะมีเวลาให้ตัวเองน้อยลง
คือ รวยเงินแต่จนเวลา

ดังนั้น การให้เวลากับเพื่อนที่ไม่สบายกาย
หรือมีปัญหาไม่สบายใจถือว่าเป็นบุญ
การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นบุญเป็นกุศลมาก
เพราะคนที่มีจิตใจที่กำลังอ่อนแอหรือหมดแรง
ถ้าเขาได้กำลังใจจากผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง
เขาอาจจะปล่อยวางความคิดเศร้าหมองได้
ผู้ให้ก็เป็นเนื้อนาบุญของคนตกทุกข์ได้ยาก
ถึงแม้ว่าจะเป็นเนื้อนาบุญเล็กๆ ก็ตาม
ในขณะนั้นชีวิตไม่เป็นหมัน
ค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่สิ่งที่หาได้และสะสมไว้ได้
ค่าของชีวิตอยู่ที่การกระทำที่ลดความทุกข์ของตน
และเพื่อนร่วมโลก
จริงหรือไม่ ขอฝากเป็นการบ้าน

สัจธรรมสะท้อน

หน้า ๓๓

เหล้าละลาย อาย-กลัว

มีใครไหม กินเหล้าแล้วไม่เมา
กินแล้วไม่เคยพูดสิ่งไม่ควรพูด
ถ้าตอบว่าผมกินแล้ว ผมไม่เมาหรอก
รับรองได้ไหมว่า ไม่เคยทำอะไรที่ภายหลังรู้สึกเขิน
รู้สึกละอายที่พูดไป หรือทำไปเพราะฤทธิ์ของเหล้า
พูดง่ายๆ คือ เหล้าละลายหิริ โอตตัปปะ
ละลายสติปัญญาของเรา
ปกติสติของเราก็ไม่ใช่ว่าจะสมบูรณ์นะ
มันรักษาได้ยากอยู่แล้ว ยิ่งถ้าทานเหล้านี่ ถึงจะเล็กน้อย
ก็เป็นการเบียดเบียนสติปัญญาของตนเอง

สังคมพุทธเราควรจะเป็นผู้นำในเรื่องที่ดี
เขาควรจะต้องเลิกกินเหล้าเพื่อเข้าสังคมกับเรา
ไม่ใช่ว่าเราจะต้องกินเหล้าเพื่อเข้าสังคมกับเขา
และถ้าไม่กินเลย มันจะเสียหายจริงๆ หรือ
ทำไมประเทศมาเลเซีย ประเทศซาอุดิอาระเบีย
ประเทศอิสลาม เขาก็มีนักธุรกิจชั้นนำของเขาที่ไม่กินเหล้า
ทุกวันนี้ อิสลามที่ไม่กินก็มีมากมาย ฝรั่งก็ยังมีบางส่วน
ถึงส่วนมากจะกิน ก็ไม่ใช่ว่ากินกันทุกคน

คลายปม ๑

หน้า ๔๕

คู่ ไม่แข่ง

จำเป็นไหมที่ต้องคอยดูว่า คู่แข่งเขาทำอะไรกัน
ถ้าเรามองตัวเองหรือคนอื่น
ในลักษณะที่เป็นคู่แข่งด้วยความเครียด
ความเครียดนั่นแหละจะเป็นตัวที่ทำให้การงานของเราไม่ก้าวหน้า
เพราะเราเครียด เราคิดอะไรไม่ออก
แล้วความสัมพันธ์กับคนรอบข้างมักจะเสียหรือมีปัญหา
เพราะเครียดแล้วโมโหง่าย หงุดหงิดง่าย
ความคิดก็ไม่ค่อยรอบคอบ

สำหรับผู้ที่ขยันฝึกจิต ทำสมาธิทุกวัน
ก็สามารถเผชิญภาวะที่เครียดได้
โดยเครียดน้อยและไม่ค่อยเครียด
เพราะอย่างน้อยเมื่อเครียดก็สามารถผ่อนคลายได้
เราถือว่าในการทำงาน นอกจากจะให้ดี
ให้ประสบความสำเร็จได้ผลงานแล้ว
เราต้องการผลสำเร็จทางจิตใจของเราด้วย
ต้องการผลสำเร็จในการสร้างชุมชนที่มีศักยภาพ
ชุมชนที่มีความเคารพรักซึ่งกันและกัน
ทำงานด้วยความสนุก รู้สึกเป็นมิตร ด้วยความสุข
ยอมเสียสละเพื่อส่วนรวม นอกจากกำไรที่เป็นเงินเป็นทองแล้ว
ยังได้กำไรที่เป็นนามธรรม ได้บุญด้วย
ถ้าเราหาความพอดีระหว่างกำไร
ทางด้านวัตถุกับกำไรทางด้านจิตใจ
ทั้งของเรา ลูกน้องและเพื่อนร่วมงาน
มันน่าจะเป็นทางสายกลางที่พอดี

คลายปม ๑

หน้า ๗๑ - ๗๒

เลิกงาน การก็เสร็จ

ปัญหาที่ทำงาน หรือความเครียดจากงาน
ถ้าถึงบ้านแล้ว ก็ยังขบคิดเรื่องงาน
ครุ่นคิดเรื่องงาน กลุ้มใจเรื่องที่ทำงาน
อารมณ์ของเราก็มีผลกระทบต่อครอบครัว
ทำให้ทุกคนอึดอัด บางคนจะใช้ครอบครัว
จะเป็นสามีหรือภรรยาเหมือนกับเป็นถังขยะ
คือมีอารมณ์ที่สะสมมาจากที่ทำงาน ก็เอามาลงที่ครอบครัว
ถือว่าครอบครัวเป็นที่ระบายความเครียด
อย่างนี้เรียกว่า เป็นข้อบกพร่องในการทำงาน

๖๑

หลวงพ่อเลี่ยม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพงองค์ปัจจุบัน
ท่านเป็นผู้ที่มีสติในการเคลื่อนไหวในการทำงานอย่างยิ่ง
วันหนึ่งท่านกำลังคุมการทำงาน มีคนถามว่า
งานนี้จะเสร็จเมื่อไหร่ หลวงพ่อตอบสั้นๆ ว่า
อาตมาทำเสร็จทุกวัน นี่คือคนที่ทำงานเป็น
คือเวลาอยู่ที่ทำงานสามารถทำอย่างเต็มที่
มีความเคารพในตัวงาน พยายามทำงานให้ดีที่สุด
โดยไม่ประมาท คอยคิดที่จะปรับปรุงแก้ไข
พอดูว่ามันมีปัญหาอยู่ตรงนี้ ควรจะปรับปรุงอย่างไร
มันจึงจะดีขึ้น ค่อยๆ คิดที่จะพัฒนาตัวงาน
พอเลิกงานแล้ว ไม่ต้องคิดปรุงแต่งต่อว่า
เรื่องนั้นยังไม่เสร็จ เรื่องนี้ยังไม่เรียบร้อย
พรุ่งนี้จะทำอย่างไร จะต้องติดต่อกับคนนั้นคนนี้
เวลาทำงานก็ทำเต็มที่ เลิกจากการทำงานก็คือ
ออกจากการทำงานทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

กระโถน กระถาง

หน้า ๒๒๓

ความฝันยอดนิยม

เคยสังเกตไหมว่า คนจำนวนมากรักแล้วทุกข์
เพราะเชื่อว่ารักแล้วจะไม่ทุกข์
เชื่อและหวังว่า ถ้าเขารักใครสักคนและคนนั้นรักเขา
ความทุกข์ในชีวิตจะดับไป จะมีความสุขถาวร
ผลก็คือ ถ้าเขาได้สมปรารถนาในความรักแล้ว
ปรากฏว่าเมื่อความตื่นเต้นในเบื้องต้นของความรักอ่อนลงไปแล้ว
ความทุกข์ในชีวิตยังคงมีอยู่ คนที่ตั้งความหวังไว้สูง
มักจะเศร้าหรือน้อยใจว่า มันไม่ยุติธรรม ถูกหลอก
เราน่าจะมีความสุขมากกว่านี้

หลักรัก

หน้า ๑๔ - ๑๕

การอยากรักและเป็นที่รัก
ในลักษณะนี้มักพัวพันกับกิเลส
เช่น ความหลงและความใคร่ในกาม เป็นต้น
จึงจำเป็นมากที่เราจะต้องเรียนรู้ให้ดี
เพื่อจะไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะรัก
หรือเพราะเป็นที่รักจนเกินไป

การมีที่รัก และการเป็นที่รักของคนที่รักเรา
คือความรู้สึกที่อบอุ่นก็จริงอยู่
แต่การหวังความดับทุกข์จากความรัก
คือการตั้งต้นไว้ผิด และย่อมมีความผิดหวังเป็นผล
แต่ความทุกข์จะดับไปด้วยการดับอวิชชาเท่านั้น
ทุกข์ดับเพราะอวิชชาดับ เพราะตัณหาดับ
ไม่ใช่เพราะฉันรักเธอ และเธอรักฉัน

หลักรัก

หน้า ๑๐ / ๑๔ - ๑๕

เสน่ห์ของความรัก

อะไรคือเสน่ห์ของความรัก
ในช่วงแรกรัก มันเป็นยาแก้ความเซ็ง
แก้ความเบื่อหน่ายชีวิตที่ดี
ความรักสามารถสร้างความตื่นเต้น และความหมาย
ความรักในเบื้องต้นเป็นความเมา
หรือความไม่สงบที่คนเราไม่รังเกียจ
อารมณ์ขึ้นลงอย่างรุนแรง ขึ้นสวรรค์ ตกนรกบ่อยๆ
ทำให้คนที่มีความรัก รู้สึกคึกคัก มีชีวิตชีวา

๖๕

สิ่งที่ควรให้คนที่เรารักมีอะไรบ้าง
ความชื่นใจ ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ
กำลังใจ ความเคารพนับถือ ความเกรงใจ
ความไว้วางใจ ความอดทนและให้อภัย
ความเป็นเพื่อนและที่ปรึกษาที่ดีที่สุด เป็นต้น

ความรัก ความรก

ในสังคมปัจจุบัน เราถูกล้างสมองมานานแล้วว่า
ความรักคือ คำตอบปัญหาชีวิตที่ดีที่สุดและง่ายที่สุด
เจอคนที่สมบูรณ์แบบสำหรับเราเมื่อไหร่
ความเหงา ความเซ็ง ความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล
ความทุกข์ทุกอย่าง จะละลายหายไปหมด
เหมือนขี้ไคลถูกสบู่หอม หรืออะไรทำนองนั้น
นับว่าเป็นความหวังที่ไม่ยุติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์เราเลย
เพราะจะหาใครเป็นที่พอใจเราได้ตลอดกาล
คนบางคนเมื่อมีคนมารัก ก็อุ่นใจว่าเราเป็นคนน่ารัก
พอเขาเลิกรัก เขาไปรักคนอื่น
เราก็รู้สึกว่า เราเป็นคนไม่น่ารัก
คือเห็นว่าคุณค่าของตัวเองขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคนอื่น
มอบคุณค่าของชีวิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ซึ่งอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง
ทำให้เราอยู่ในสภาวะที่หาความมั่นคงไม่ได้
และพร้อมที่จะเป็นทุกข์ตลอดเวลา

คุณค่าของชีวิตอยู่ที่คุณธรรม ไม่ใช่โลกธรรม
คนอื่นเขาจะรักเรา ชอบเรา ก็เป็นเรื่องของเขา
เขามารักเรา เราก็ไม่มีอะไรน่ารักกว่าเดิม
เขาไม่รักแล้ว เราก็ไม่มีอะไรน่าเกลียดกว่าเดิม
เมื่อมีจุดยืนอยู่ภายในแล้ว เราก็ไม่หวั่นไหว
เราจะไม่เอาคุณค่าชีวิต
ไปอยู่ที่ความสวยงามของร่างกาย หรือความเป็นหนุ่มเป็นสาว
อย่างที่สังคมบริโภคพยายามชักชวน
เพราะเห็นโทษว่า ความสวยงามเป็นของไม่แน่นอน

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๓๑

รักโรแมนติก

ความรักแบบโรแมนติก มีความอยากได้ในทางเพศเป็นธรรมดา
เมื่อเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคู่ ก็ควรควบคุมมันให้ดี
ไม่หลงใหล ไม่ตกเป็นทาสของมัน
ไม่ให้กามเป็นศูนย์กลางของชีวิตคู่ เพราะกามมีจุดเบื่อ
และเมื่อจุดเบื่อของทั้งสองคนไม่ตรงกัน
กามก็เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท ขัดข้องใจ เคืองใจได้ง่าย
ยิ่งกว่านั้น ความมักมากในกามอาจนำไปสู่การนอกใจได้
ผู้ผิดศีลข้อที่สามมักจะมีข้ออ้างอยู่เสมอ
ผู้ชายอ้างความต้องการทางเพศ ผู้หญิงอ้างความรัก
ทั้งสองฝ่ายไม่ยอมรับผิดชอบการกระทำของตัวเอง
โดยอยากจะให้เข้าใจว่า ไม่ใช่ฉันทำ
ความต้องการของร่างกายพาทำหรือความรักพาทำ
จริงอยู่ ปุถุชนธรรมดาต้องเผชิญหน้ากับความยั่วยุ
จากร่างกายหรืออารมณ์เป็นประจำ แต่จะถึงขั้นละเมิดศีลจริงๆ
ขอพูดตรงๆ ว่า เป็นเพราะอยากละเมิด ไม่ใช่อย่างอื่น

๖๙

ถ้าคนเรารักษาศีลเฉพาะเวลาที่ไม่มีกิเลส
ศีลก็คงไม่ใช่ศีล
เพราะศีล เจตนางดเว้น มีหน้าที่เป็นรั้วกั้นบาปกรรม
การฝึกความอดทน ความยับยั้งชั่งใจ
โดยมีศีลเป็นเครื่องระลึกของสติ
เป็นทางนำไปสู่การเลี่ยงกรรมชั่วและความปลอดภัย

เพศศึกษา

ทุกวันนี้รู้สึกว่า สังคมยกเรื่องทางเพศว่าเป็นความสุขสูงสุด
สิ่งแวดล้อมก็มีแต่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ
เช่น การโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ ที่เอาผู้หญิงแต่งโป๊มาโฆษณา
เอาการยั่วยุทางเพศมาขายของได้ผลมากที่สุด
ภาพยนตร์ต่างๆ สมัยนี้ พอผู้ชายผู้หญิงเจอกันไม่กี่นาที
ก็ชวนไปนอนกันแล้ว กลายเป็นเรื่องธรรมดา
ถ้าเด็กเห็นอย่างนี้ตั้งแต่เล็ก เขาย่อมเข้าใจว่า นี่เป็นเรื่องธรรมดา
ถ้าเราปล่อยให้สังคมมีการกระตุ้นให้สนใจเรื่องนี้มากเป็นพิเศษ
ในขณะเดียวกันก็บอกว่า ต้องแต่งงานก่อน
จึงจะมีประสบการณ์ด้านนี้ มันก็ไม่สอดคล้องกัน
ปัญหาคือ อยากมีประสบการณ์ แต่ไม่ค่อยรู้เรื่อง
เด็กอายุ ๑๓ - ๑๔ ปี ท้องแล้วก็ทำแท้ง มีปัญหามากมาย

คลายปม ๑

หน้า ๒๕ - ๒๗

การแต่งงานเป็นเรื่องสมมติ
เป็นข้อตกลง เป็นประเพณีวัฒนธรรม
หลักสำคัญในศีลข้อสามคือ
ทั้งสองคน ต้องมีวุฒิภาวะเพียงพอ ต้องมีการตกลงกัน
จะให้ดีเราก็ต้องสอนตั้งแต่เด็กว่า มันคืออะไร
แล้วมันมีโทษอย่างไร มีคุณอย่างไร
เราต้องพยายามสอนให้เด็กสามารถจะอยู่เหนืออารมณ์ได้
สามารถจะรู้ว่าก็มีความต้องการอยู่ แต่ว่ามันไม่ถูกต้อง
ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ
ต้องย้ำ ต้องสอนให้เด็กผู้ชายเคารพเด็กผู้หญิง
ไม่บังคับผู้หญิง ไม่บังคับกาย ไม่บังคับใจ
นี่แหละสำคัญที่สุด

คลายปม ๑

หน้า ๒๖ - ๒๗

รักเขา หลงเงาทุกข์

ถ้าเรารู้สึกว่า เราขาดอะไรสักอย่าง
แล้วหวังว่า มีคนใดคนหนึ่งสามารถเสริมส่วนที่ขาดหายไปได้นั้น
เป็นเหตุให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นมีเงื่อนไข
แล้วแปรไปในทางที่ต้องการอะไรสักอย่างจากเขา
เมื่อเราต้องการอะไรสักอย่างจากคนอื่น
และเชื่อว่าถ้าไม่มีสิ่งนั้น ชีวิตเราจะแย่
ก็ต้องเครียดว่าจะไม่ได้
หรือถ้าได้ ความหึงหวงเพราะกลัวพลัดพรากก็จะต้องรุนแรง
ถ้าเราฝากความหวังเรื่องความสุข
ความมั่นคงของชีวิตไว้กับคนใดคนหนึ่ง
เราก็ต้องทุกข์กับความไม่แน่นอนของคนนั้น
และความพลัดพรากที่รอคอยอยู่ข้างหน้า
ใครไม่รู้จักตัวเองและไม่ยอมรับความจริงของธรรมชาติ
คงต้องทุกข์มาก
การรักมากเกินไป ต้องการสิ่งที่คนอื่นให้เราไม่ได้
คือความทุกข์

๗๓

การระลึกถึงข้อบกพร่องของความรัก
คงไม่ทำให้คนที่รักกันจริง เลิกรักกันหรือรักน้อยลง
เพียงแต่ช่วยให้ความรักมีปัญญาคอยกำกับดูแลอยู่บ้าง
การสำนึกในความทุกข์ที่เป็นเงาตามตัวของความรัก
ทำให้เราวางใจกับธรรมชาติของชีวิตได้ดีขึ้น
ไม่คาดหวังให้ความรักอำนวยสิ่งที่มันให้เราไม่ได้

หลักรัก

หน้า ๓๗

ความรักหักค่าธรรมเนียม

ความรู้สึกที่เราเรียกง่ายๆ ว่า 'รัก' นั้น
มักมีสิ่งอื่นเจือปนอยู่เสมอ
ซึ่งแนบสนิทอยู่กับใจจนเรามักหลงเชื่อว่า
เป็นส่วนหนึ่งหรือเป็นอาการของความรักทีเดียว
เช่น ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งมักถูกมองว่า
เป็นเครื่องพิสูจน์ว่ารักจริง ไม่กังวลคือไม่รัก
ความวิตกกังวลเป็นผลพลอยได้ของความผูกพัน
จะถือว่าเป็นค่าธรรมเนียมของความรักก็คงไม่ผิด
ความผูกพันทำให้เรารับความทุกข์
ของอีกคนหนึ่งเหมือนเป็นของเรา
ความไม่สบายกายหรือไม่สบายใจ
ของคนที่เรารักจึงทรมานใจเรา
บางทีเราอาจจะทุกข์มากกว่าคนป่วยด้วยซ้ำไป

หลักรัก

หน้า ๑๘ - ๑๙

การมีสติควบคุมความคิด ไม่ให้ปรุงแต่งจนเลยเถิด
เป็นศิลปะที่จะบรรเทาความทุกข์ประเภทนี้ได้มาก
ทำให้รู้จักแยกความเป็นห่วงธรรมดา
ออกจากความฟุ้งซ่าน ความตึงเครียดได้
เราต้องรู้จักรับผิดชอบสุขภาพจิตของตน
ความวิตกกังวลเกินเหตุ ตัดได้ด้วยพลังสติและสมาธิ
ความเป็นห่วงที่สมเหตุสมผล ลดได้ด้วยการสอนตัวเองว่า
ห่วงหรือไม่ห่วง อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด
แล้วแต่บุญแต่กรรม
เก เซรา เซรา!
Que Sera, Sera
Whatever will be, will be.

หลักรัก

หน้า ๑๘ - ๑๙

รักเถิด อย่าลืมเกิดดับ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากนั้น
มักจะเป็นไปตามอัตราความผูกพันที่มีอยู่
รักมากก็ทุกข์มาก รักน้อยก็ทุกข์น้อย
เมื่อผู้รัก ผู้เป็นที่รัก และตัวความรัก เป็นสังขาร
คือทนอยู่ในสภาพเดิมไปเรื่อยๆ ไม่ได้
คนเราต้องเจอความพลัดพรากเป็นธรรมดา
ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เราจะต้องพลัดพราก
จากคนที่เรารักทุกคนอย่างแน่นอน

๗๗

เราจะรักก็รักได้ แต่ควรจะเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า
เราอยู่ด้วยกันอย่างชั่วคราว จะเป็นชั่วคราวสั้นๆ
ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปีก็ได้
หรือจะเป็นเวลายาวถึง ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๕๐ ปีก็ได้
แต่อย่างไร มันก็ยังเป็นเรื่องชั่วคราวเท่านั้น
ถ้าเราระลึกอยู่ในความไม่เที่ยง
ความไม่แน่นอนของการอยู่ด้วยกัน
เราน่าจะปล่อยวาง
ในจุดที่สร้างความรำคาญซึ่งกันและกันได้ง่ายขึ้น
ให้อภัยกันได้ง่ายขึ้น ไม่ระหองระแหงในเรื่องไม่เป็นเรื่อง
เพราะเป็นการเสียเวลาเปล่าของผู้ที่อยู่ด้วยกันอย่างชั่วคราว
การระลึกถึงความเปราะบางของชีวิตและความไม่เที่ยง
จึงทำให้ความรักของเราฉลาดขึ้น มีปัญญาคุ้มครอง

หลักรัก

หน้า ๒๒ - ๒๓

เงื่อนรัก ไม่ดับทุกข์

ถ้าเรารักเพราะหวังว่า เขาจะรักเรา
หรือหวังว่าเขาจะเอาใจเรา
หรือหวังว่าอะไรก็ตาม
แม้นมันจะเป็นความรักก็จริง
แต่ยังเป็นความรักที่มีข้อบกพร่องอยู่
ตราบใดที่เรามีความรู้สึกว่า ยังมีความอยาก
ยังมีความต้องการ ยังมีความรู้สึกว่าพร่อง ว่าขาด
อันนั้นจะเป็นความรู้สึกที่นำไปสู่
ทุกข์ในระดับใดระดับหนึ่ง

ความรักที่มีเงื่อนไขมาก ก็จะนำไปสู่ทุกข์มาก
ความรักที่มีเงื่อนไขน้อย ก็จะนำไปสู่ทุกข์น้อย
ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข
นี่จะไม่ทุกข์เลย

ศาสตร์ไหนสันติ

หน้า ๕๗

พึ่งรัก ขาดลึก

เรื่องความรักนี้ เราต้องสังเกตว่า
มันจะเปลี่ยนสภาพตามความรู้ และความเข้าใจในธรรมะของผู้รัก
ถ้าพวกเราไม่มีสติปัญญาเป็นที่พึ่งภายในใจ
ไม่มีตัวผู้รู้คอยคุ้มครองการดำเนินชีวิต
คอยดูแลสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูด
เราย่อมมีความรู้สึกขาดความมั่นคง ซึ่งอยู่ลึกๆ ในใจตลอดเวลา
รู้สึกว่าขาดอะไรสักอย่าง
เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้แล้ว
เรามักจะพยายามลบความรู้สึกนี้ด้วยความรัก
จึงแสวงหาความรักอย่างดิ้นรน กระสับกระส่าย กระวนกระวาย
เมื่อนั้นความรักของเราจะประกอบด้วยความเห็นแก่ตัว
เพราะเกิดจากความอยาก

จิตใจที่เต็มไปด้วยธรรมะแล้ว เป็นจิตที่สร้างสรรค์มาก
เพราะว่าไม่มีอะไรบกพร่อง มีความรู้สึกต่อคนอื่น
ต่อความต้องการของเขา ความกลัว ความวิตกกังวลของเขา
สามารถสังเกตเห็นสิ่งแวดล้อม หรือบุคคลรอบข้างอย่างลึกซึ้ง
พร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้
พร้อมที่จะให้ความรักโดยไม่หวังอะไรตอบแทน
คือเขาจะรักหรือไม่รัก เรื่องของเขา แต่ว่าเราจะให้
เราพอใจกับการให้ แต่ไม่มีความต้องการในความรัก
เพื่อแก้ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว หรือว่างเปล่าในใจของตัวเอง
มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ความรักเป็นที่พึ่งไม่ได้

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๑๗

พร่องรัก หรือ พร้อมรัก

พุทธธรรมสอนให้เห็นว่า
ความรักสามัญมีข้อด้อย ๒ ข้อที่สำคัญคือ
๑. ธรรมชาติของทั้งผู้รัก ผู้ที่ถูกรัก และความรัก
คือ ความไม่เที่ยง ความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย
เป็นเหตุให้โลกไม่มีอะไรคงที่
เป็นที่พึ่งที่แท้จริงไม่ได้
๒. ในเมื่อผู้รักยังเป็นปุถุชนอยู่
กิเลสต่างๆ ในใจย่อมทำให้ความรักเป็นปัญหา
และมีปัญหาได้อยู่ตลอดเวลา
ธรรมชาติโดยตัวของมันล้วนๆ ก็ทนยากอยู่แล้ว
เรายังซ้ำเติมตัวเองด้วยความเข้าใจผิดและความอยาก

ผู้มีสัมมาทิฐิในทางพระพุทธศาสนาจึงฝึกมอง
เรื่องความรักผ่านอริยสัจ ๔ คือ
กำหนดรู้ความพร่องของมัน
ให้คุณค่าและความหมายของความรักให้พอดี
พยายามละสิ่งเศร้าหมองทั้งหลายในใจ
ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งๆ ที่รัก
ตั้งเป้าหมายอยู่ที่การไม่เป็นทุกข์
หรือเป็นทุกข์น้อยที่สุดเพราะความรัก
พร้อมกับมีและให้ความสุขมากที่สุด
สุดท้ายฝึกอบรมกาย วาจา ใจ
ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์
โดยเฉพาะกรณีความรัก ด้วยการพยายาม
ให้มันน้อมไปทางเมตตาให้มากที่สุด
ตระหนักในความงดงามของความรักที่ปราศจากเงื่อนไข

หลักรัก

หน้า ๗

รักมั่น กัลยาณมิตร

ถ้าคิดไม่ตรงกันแล้ว สามีภรรยาแยกกันเป็นคนละฝ่าย
เป็นคู่ปรปักษ์กัน สู้เพื่อความชนะ ก็ผิดหลักแล้ว
เท่าที่เห็นมา ปัญหาฆราวาสที่เกิดเพราะขาดความรัก
น้อยกว่าที่เกิดเพราะ การขาดความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน
ความรักและความเป็นเพื่อนที่ดี ไม่ได้อยู่ด้วยกันเสมอไป

๘๕

ทางที่ถูกคือ ให้มองว่าเราเป็นฝ่ายเดียวกัน
เป็นทีมซึ่งมีปัญหาที่ต้องช่วยกันแก้ไข
เราต้องพยายามเข้าใจตัวเรา และเข้าใจเขา
และพยายามช่วยให้เขาเข้าใจตัวเขา และเข้าใจเรา
ฆราวาสที่เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน
มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
สามารถให้กำลังใจในยามเบื่อหน่ายและท้อแท้
เป็นผู้ฟังเป็น พูดเป็น เป็นที่ปรึกษาที่ใจเย็นและรอบคอบ
เป็นผู้เข้าใจ เป็นผู้ให้อภัยทุกสิ่งทุกอย่าง
ด้วยการยอมรับในการเป็นปุถุชนของกันและกัน
ไม่มีความคิดในการเอาชนะหรือเอาเปรียบเลย
แต่กล้าชี้ขุมทรัพย์ด้วยความเคารพ
ความหวังดีและถูกกาลเทศะ
ในขณะเดียวกัน พร้อมที่จะรับฟังข้อคิด
ข้อวิพากษ์วิจารณ์ ข้อตักเตือนจากอีกฝ่ายหนึ่งอยู่เสมอ

หลักรัก

หน้า ๔๒

ศีลภาคปฏิบัติ

บางสิ่งบางอย่างที่เราทำอะไร หรือพูดอะไรออกไป
แม้จะไม่ผิดศีล ๕
แต่เรารู้ว่าในขณะที่ทำ ที่พูด
จิตใจของเราเศร้าหมอง
ในภาคปฏิบัติก็ถือว่า เป็นการผิดศีล
หลักศีลธรรมในภาคปฏิบัติคือ
เราต้องเฝ้าสังเกตกาย วาจา ของเรา
ไม่ทำ ไม่พูดในสิ่งที่เกิดจากกิเลส
ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ศีลต้องเกิดจากความฉลาด
ที่เห็นโทษ เห็นทุกข์จากการไม่รักษาศีล
ต้องเห็นคุณ เห็นประโยชน์ที่เกิดจากการรักษาศีล
จนกระทั่งเกิดความต้องการจะรักษา
อานิสงส์ของศีลที่เห็นได้ง่ายก็คือ
ชุมชนจะอยู่อย่างไม่เบียดเบียนกัน
ไม่ต้องหวาดระแวงกัน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
เมื่อมีมาตรฐานการกระทำ ที่เป็นที่ยอมรับร่วมกันของชุมชน
ความสามัคคี ความสุขในการอยู่ร่วมกันจะเกิดขึ้นได้ง่าย
หากผิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง
ครอบครัวชุมชนก็จะมีปัญหาและไม่มั่นคง
การผิดศีลแต่ละข้อมีผลร้ายต่อความสุขความเจริญของชีวิต
เราต้องมองตรงจุดนี้
การผิดศีลแม้เพียงข้อเดียว
ถือว่าเป็นความล้มเหลวทางสติปัญญาของมนุษย์

อรุโณทัย

ปัญญา พัฒนา ศีล

ไม่ใช่ว่า ศีลมาก่อน
แล้วค่อยๆ พัฒนาไปหาความจริง

๘๙

การเห็นความจริงในระดับหนึ่ง
ย่อมนำไปสู่การกระทำในระดับหนึ่ง
แม้สีผิวอาจจะไม่เหมือนกัน ภาษาก็ไม่เหมือนกัน
ชนชั้นวรรณะก็ไม่เหมือนกัน
แต่สิ่งสำคัญที่เหมือนกันคือ
ทุกคนรักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกัน
เราเป็นมนุษย์ที่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย
เป็นธรรมดาเหมือนกัน นี่ไม่ใช่ปรัชญา
แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการลืมหู ลืมตา
ต่อความเป็นจริงของการเป็นมนุษย์
เมื่อเราซาบซึ้งในความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว
โอกาสที่เราจะฆ่าสัตว์ เบียดเบียน ลักขโมย
ประพฤติผิดในกาม จะโกหก หลอกลวง
มันเป็นไปได้ยาก เพราะเราเห็นความจริง

สิ่งดีที่สุดสำหรับลูก

หน้า ๒๒

ถึงกระแส

คนเราถ้ายังไม่ถึงขั้นพระโสดาบัน
เรายังอยู่ในเขตอันตราย รับรองตัวเองไม่ได้
เราอาจจะคิดว่าเราเป็นคนดี ไม่เคยทำบาปกรรม
อย่าด่วนสรุป เราอาจจะดีเพราะสิ่งแวดล้อมช่วยให้เราดี
ถ้าสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปในทางช่วยกระตุ้นกิเลส
มันจะเป็นอย่างไร เรารับรองตัวเองได้ไหมว่า
จะไม่เปลี่ยนไปในทางต่ำลง

คลายปม ๑

หน้า ๑๑๓

ขั้นโสดาบันซึ่งคฤหัสถ์ที่รักษาศีลห้าสามารถเข้าถึงได้
จะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร
ถ้าปฏิบัติไปถึงขั้นโสดาบันแล้ว เป็นไปไม่ได้ที่จะตกนรก
เป็นไปไม่ได้ที่จะต้องเกิดเป็นผี เป็นเปรต
เป็นสัตว์เดียรัจฉานอีกต่อไป
อาตมาคิดว่า
เราน่าจะต้องการชีวิตที่จะไหว้ตัวเองได้
สร้างประโยชน์ตนด้วย สร้างประโยชน์คนอื่น
สร้างประโยชน์สังคม และรับใช้พระศาสนาไปด้วย
นั่นก็จะดีมาก

ความคิดไม่ติดการกระทำ

ทำอย่างไรเราถึงจะพัฒนาตนเอง
จากขั้นที่ว่า คิดจะทำอะไร ก็ทำไปเลย
ทำไปแล้ว จึงนึกได้ว่าไม่ดี อันนี้ก็ใช้ไม่ได้
วิธีการก็คือ ใช้พลังของเจตนาที่จะงดเว้น
ตั้งใจจะไม่ทำตาม คิดอย่างนี้เมื่อไร จะไม่ทำตาม
การที่นึกได้ ระลึกได้ ก็เพราะสติ
และจะต้องใช้ความอดทนช่วยอีกแรงหนึ่งเพื่อจะไม่ทำตาม
เมื่อเราไม่ทำตามเหมือนกับว่าเราได้เปิดช่องว่าง
ระหว่างความคิดที่จะทำ และการกระทำ
อันนี้เรียกได้ว่า เป็นขั้นสำคัญของวิวัฒนาการของมนุษย์ก็ว่าได้

ธรรมชาติของเจตนาก็คือ
เจตนามีผลต่อกาย วาจา สามารถควบคุมพฤติกรรมได้
แต่ไม่มีผลต่อจิตใจ เจตนาบังคับไม่ให้เกิดอารมณ์ไม่ได้
การที่จะพัฒนาด้านจิตใจไม่ให้มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น
หรือเกิดขึ้นแล้วปล่อยได้ จะต้องใช้วิธีของสมาธิและปัญญา
ในการลดกำลังของความเคยชินเดิมที่เป็นบาป
และเพิ่มกำลังของความเคยชินใหม่ที่เป็นบุญ
นี่คืองานของการภาวนา การพัฒนาตนเอง

คลายปม ๑

หน้า ๔๗ / ๔๙ - ๕๐

ช่องว่างระหว่างเจตนาและการกระทำ

ก่อนที่เราจะพูดอะไร ทำอะไร
ย่อมมีเจตนามาก่อน
ต้องมีความคิดที่จะพูดหรือจะทำ เป็นเครื่องผลักดัน
แต่ปกติเรามักจะมองข้าม
หรือรู้ไม่ทันต่อเจตนาของตน
ซึ่งทำให้เจตนากับการกระทำ
ถูกเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
โดยเราไม่รู้สึกตัว

๙๕

ผู้มีสติ ชำนาญในการตามดูตัวเอง
สามารถเปิดช่องว่างระหว่างเจตนา และการกระทำได้
และช่องว่างนี้แหละที่เราใช้เป็นที่ปกป้องตนได้
เป็นที่ที่เรารับผิดชอบเรื่องของตัวเองได้
เรามีสติตั้งไว้ตรงนี้ แล้วสัมปชัญญะจะเข้ามาช่วยเรา
จะเห็นว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล
แล้วเราจะได้ละสิ่งที่เป็นอกุศล
ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
เราจะได้ทำสิ่งที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้น
และทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้งอกงาม
ทั้งหมดนี้ทำได้เพราะ
มีสติอยู่ในช่องว่างระหว่างเจตนากับการกระทำ

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๖๗

สำรวม ไม่สวมเจ้าของ

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า อาสวะที่ยังไม่เกิด มักจะเกิดขึ้น
และอาสวะที่มีอยู่แล้ว มักจะกำเริบ
เมื่อไม่ระมัดระวังในขณะแห่งการสัมผัสทาง ตา หู ฯลฯ
ผู้ต้องการก้าวหน้าในธรรม จึงต้องรักษาอินทรีย์ของตนให้ดี
เหมือนพ่อแม่ควบคุมลูกที่แสนซน
การสำรวม ไม่ใช่การปิดตาไม่ให้เห็น ปิดหูไม่ให้ได้ยิน ฯลฯ

๖ พระสูตร

หน้า ๔๙

การสำรวมที่มีผลดี
ต้องอิงความมั่นใจในเหตุผล และอาศัยการกลั่นกรองสิ่งสัมผัส
ไม่อย่างนั้นผู้สำรวมจะเครียดมาก เพราะนอกจากว่า
ไม่สามารถจะระงับกิเลสด้วยการปฏิเสธสิ่งรบกวนได้แล้ว
ยังอาจทำให้อ่อนแอ และกลัวการสัมผัสจนเกินไป
ข้อปฏิบัติคือ จงรู้ตัวว่าเมื่อสัมผัสสิ่งใดแล้ว ทำให้ฟุ้งซ่านทุกครั้ง
ก็งดในสิ่งนั้น ถ้างดได้ แต่ถ้ายังงดไม่ได้ ก็พยายามให้ลดน้อยลง
ขอให้ระวังสิ่งทั้งหลายที่มุ่งสร้างความรู้สึก
อยากได้ อยากมี อยากเป็น ขึ้นในใจเรา
ฝึกที่จะสำรวม แล้วคอยสังเกตดูว่ามีอะไรดีขึ้นไหม
ถ้าดีขึ้นคือ ไม่เร่าร้อน ไม่ตึง ไม่เครียด
มันเป็นเพราะอะไร ก็เจาะเข้าไปที่ตรงนี้
จงปฏิบัติให้รู้เท่าทันความรู้สึกว่า สุข ทุกข์ และเฉยๆ
ตามความเป็นจริงว่า เป็นสักแต่ว่าความรู้สึกเท่านั้นเอง
ทุกสิ่งที่มีเกิด มีดับ เป็นธรรมดา
มันชอบกัดผู้หลอกตนว่า เป็นเจ้าของ

---

๖ พระสูตร

หน้า ๔๙

ข่าวร้ายคือ
ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน
ไม่มีสูตรสำเร็จไหนที่เราสามารถจัดเตรียมไว้ล่วงหน้า
เพื่อจัดการกับปัญหาต่างๆ โดยอัตโนมัติ

๙๙

ข่าวดีคือ
ผู้มีสติ จิตไม่วอกแวก สำรวมระวัง
สามารถวางตัวให้พอดีกับปัญหาได้
บางเรื่องเราแก้ไม่ได้ ต้องยอมรับ ต้องอดทน
สู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ เหนื่อยเปล่า
บางเรื่องไม่ควรอดทน ต้องรีบแก้ไข ต้องต่อสู้
บางเรื่องเกิดความไม่เข้าใจกัน ก็ควรจะชี้แจง ทำความเข้าใจ
บางเรื่องดูไปก่อน อย่าเพิ่งพูดดีกว่า บางทีข้อมูลเรายังไม่ครบ
อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราเข้าใจผิดก็ได้
ก็ค่อยๆ เก็บข้อมูลให้มากกว่านี้ จึงค่อยพูด
บางเรื่องไม่พูดเลยดีกว่า พูดอย่างไรเขาก็ไม่เชื่อ
เขาจะมองคำอธิบายของเราว่า เป็นคำแก้ตัว
นักปฏิบัติต้องยกสติปัญญาให้สูงกว่าอารมณ์
เวลาควรเป็นผู้นำ ก็นำได้
เวลาควรเป็นผู้ตาม ก็ตามได้

ผู้มีศีล เคารพตัวเองได้

เรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังพูดอะไรอยู่
สิ่งที่เรากำลังคิดอยู่ สิ่งที่เรากำลังพูดอยู่
มันเป็นไปเพื่อการปล่อยวางกิเลสไหม
เป็นการลดอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง
หรือเป็นการเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มีอำนาจมากขึ้น

ปัญญาคือยาใจ

หน้า ๑๓๓ - ๑๓๕

๑๐๑

ท่านให้มีศีล ซึ่งมีตัวหิริ โอตตัปปะ สนับสนุน
มีความอดทน มีการบังคับตัวเองได้
มีสติ รู้ตัวทั่วพร้อม
ผู้มีศีลแล้ว จะเคารพนับถือตัวเอง
ไปที่ไหน ก็ไม่ต้องระแวง
ไปที่ไหน ก็ไม่ต้องกลัว
จิตใจไม่เดือดร้อนวุ่นวาย

กระโถนกระถาง

หน้า ๑๑๓

ดวงตา กับศีล

เรามักจะนอนใจว่า ศีลของเรามั่นคง
ในเมื่อเราอยู่ในที่ซึ่งรักษาศีลง่ายกว่าไม่รักษา
แต่ไม่แน่ ความเรียบร้อยอาจจะเป็นแค่
การไหลตามกระแสคลื่นสิ่งแวดล้อมเท่านั้น
บททดสอบศีลจะปรากฏต่อเมื่อเราออกจาก
สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการรักษา
ถ้าเกิดฝืนกิเลสไม่ได้และศีลพัง
แสดงว่าจริงๆ มันเสียมานานแล้ว

สร้างตน

หน้า ๕ - ๖

แก่นแท้ของศีลคือ ตัวเจตนาที่จะงดเว้น
พระพุทธองค์ตรัสว่า
เราควรรักษาศีลเหมือนรักษาดวงตาของตัวเอง
ถ้าเผื่อเราตาบอด มองไม่เห็นทางเดิน
มันก็อันตราย
ถ้าเราไม่มีศีล เราก็มองไม่เห็นทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
การเดินทางไปสู่ความปลอดภัยและสันติสุขก็ลำบาก
ย่อมเดินชนสิ่งนั้นสิ่งนี้เรื่อยไป
การเป็นพุทธมามกะที่ดี
เราต้องเชิดชู เราต้องเทิดทูน
เราต้องรักษาศีลของเราด้วยความจริงใจ

ศีลครบ เคารพพระพุทธเจ้า

การยอมผิดศีลในเรื่องเล็กน้อย
คืออาการแห่งการไม่เคารพพระพุทธเจ้า
เพราะเราทำสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า
เป็นอุปสรรค เป็นการละเมิด
แต่กลับมั่นใจว่า ไม่น่าจะใช่
คือเชื่อกิเลสของตัวเองมากกว่า
เชื่อพระมหาปัญญาคุณของพระพุทธองค์
การรักษาศีลไม่ครบทั้ง ๕ ข้อ
ทำให้เราขาดความภาคภูมิในการเป็นผู้มีวินัยในตน
ขาดความเชื่อมั่นในความดีและศักยภาพในธรรมของตน
ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาชีวิตขั้นสูง

๑๐๕

เราต้องมุ่งมั่นขัดเกลาในศีลทุกๆ ข้อ
ไม่นานจะเห็นผลและจะเริ่มมีความรู้สึก
อบอุ่นและมั่นคงภายใน
อันเป็นคุณสมบัติของผู้มีที่พึ่ง

สร้างตน

หน้า ๘

ศีลห้า มีค่ากว่าปริญญา

การรักษาศีลไม่ใช่ของง่ายเลย
ต้องอดทน พากเพียรอย่างสม่ำเสมอ
ไม่ประมาท

ผู้ที่รักษาศีลห้าได้ตลอดสิบปี
อาตมาว่าต้องฉลาดมากกว่า
ผู้ที่จบปริญญาเอกเสียอีก
เพราะผู้ที่เชี่ยวชาญทางจริยธรรมประยุกต์
ต้องเข้าใจและบังคับอารมณ์ของตนได้

การระลึกและอนุโมทนาในศีล
และความดีที่เราเคยทำไว้
สามารถนำความสุขมาสู่ชีวิตเราได้เสมอ
เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ไม่มีใครแย่งชิงได้

สุขเป็น ก็เป็นสุข

หน้า ๒๕

ศีล เครื่องชำระจิต

ถ้าเราทำอะไร พูดอะไรด้วยจิตที่เศร้าหมอง ก็ถือว่าเสียศีล
ถ้าสมมติว่า คนนั้นมาทำอะไรแล้ว เราไม่ยอม เราไม่ชอบ
เราก็เลยทำหน้าบูดหน้าเบี้ยวด้วยความไม่พอใจ
นั่นเรียกว่า เสียศีล
เพราะอาการหน้าบูดหน้าเบี้ยวเป็นอาการเศร้าหมอง
ที่เกิดจากจิตที่เศร้าหมองเรียกว่า ผิดศีล

แค่การรักษาศีล
แค่เจตนาจะงดเว้นการกระทำ การพูดบางอย่าง
ก็มีส่วนในการชำระจิตใจ
เป็นการเปิดโอกาสให้สิ่งดีงามหลายๆ อย่างเกิดขึ้น
การรักษาศีลเป็นบุญเพราะ
เป็นการมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนที่ดีงาม ที่มีสันติสุข
เป็นการหลุดพ้นจากความไม่เคารพนับถือตัวเอง
เป็นการหลุดพ้นจากการกระทำที่เป็นบาปกรรม
ที่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์
แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย และเป็นการหลุดพ้น
จากสิ่งเศร้าหมองที่อยู่ในใจ
ที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงธรรมะในชั้นสูง
โดยเฉพาะความรู้สึกว่า ตัวเองไม่ดี

นักเพ่งคุณ นักจับถูก

หน้า ๑๓ - ๑๔

วุ่นบุญ เย็นบุญ

ไปวัด ระวังอย่าวุ่นบุญก็แล้วกัน
หรือร้ายกว่านั้น อย่านั่งในโรงครัว ทานอาหารคุยเรื่องทางโลก
วิจารณ์เรื่องการบ้านการเมือง พรรคไหนดี พรรคไหนเลว
หรือนินทาลูกเขย ลูกสะใภ้
อย่าคุยในเรื่องใดที่เพิ่มกิเลสในใจทั้งของผู้พูดและผู้ฟัง
หรือพูดให้ชาววัดแตกแยกกัน
ถ้าเป็นอย่างนั้นก็น่าเสียดายเวลาที่สละเข้าวัด
เรียกว่าเข้าวัด แต่ไม่ถึงวัด

ทำไม - เข้าวัดทำไม

หน้า ๓๙ - ๔๐

๑๑๑

ฉะนั้น เมื่อมาถึงที่ร่มเย็น อย่าให้มันร้อน
ต้องฝึกให้เย็น ตัวเราจึงจะเหมาะกับสถานที่
ให้น้อมนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาสู่ใจเรา
สำรวมกาย วาจา ใจ
หาอุบายแก้ข้อบกพร่องที่อยู่ในใจ เสริมสร้างสิ่งที่ดีงาม
อย่างนี้คือการเข้าวัดที่เข้าท่า
ได้ทั้งวัตรปฏิบัติ ได้ทั้งเครื่องวัดตัวเอง

ทำไม - เข้าวัดทำไม

หน้า ๓๙ - ๔๐

อยู่ข้างพระพุทธเจ้า

ทุกวันนี้เท่าที่อาตมาสังเกต
ส่วนมากพวกเราพร้อมที่จะสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อศาสนา
เว้นในสิ่งเดียวคือ ผลประโยชน์ของตนเอง
อย่างนี้เรียกว่า เข้าข้างตัวเอง
ยังไม่เข้าถึงศาสนา

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๒๙

๑๑๓

เราต้องเข้าข้างพระพุทธเจ้าเสียบ้าง
เข้าข้างความจริงเสียบ้าง
เข้าข้างความถูกต้องเสียบ้าง
มีศรัทธา มีความเข้มแข็งพอที่จะอดทนต่อความยั่วยุของกิเลส
พร้อมที่จะสละสิ่งที่ถูกใจ
ถ้าหากว่าสิ่งที่ถูกใจเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน
เบียดเบียนผู้อื่น หรือเพื่อการเบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม
เราต้องเป็นนักเสียสละ
แต่ว่ายิ่งสละออกไป มันก็ยิ่งมีความสุข
ยิ่งทิ้งของหนัก ก็ยิ่งมีความเบา
ยิ่งเขี่ยของสกปรกออกไป
ก็ยิ่งมีความเบิกบานกับของสะอาด

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๒๙

อีคิว วุฒิภาวะทางอารมณ์

ถึงจะฉลาดเพียงใด แต่ถ้าปล่อยจิตให้กลัดกลุ้ม ซึมเศร้า
กับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ก็จะไม่ก้าวหน้าในอาชีพการงาน
คนที่เห็นแก่ตัวและเจ้าอารมณ์ ไม่ว่าจะทำงานที่ไหน
แม้จะฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ และเข้าใจงานทั้งหมด
แต่เข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้
เจ้านายก็ไม่อยากจะได้คนลักษณะนี้เหมือนกัน
คนที่บริษัทและเจ้านายต้องการมากที่สุดคือ
ผู้ที่สามารถทำงานเป็นทีมได้

๑๑๕

ไอคิวหรือความฉลาดเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตเรา
เราต้องมีอีคิวด้วย ซึ่งเป็นความฉลาดที่ไม่ได้วัด
ที่ผลการสอบในสถาบันการศึกษา
อีคิวคือ ความฉลาดทางอารมณ์
ที่ทำให้เราเป็นผู้มีวุฒิภาวะซึ่งสำคัญมาก
รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักการเอาใจเขาใส่ใจเรา
รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น วางตัวเองได้เหมาะสม
รู้จักปรับพฤติกรรม การกระทำต่างๆ ในที่ต่างๆ ให้เหมาะสม
โดยไม่เสียหลักการของตนเอง
ถ้าเรามีหลักการ มีอุดมการณ์ มีอุดมคติของตนเอง
แล้วสามารถยืนหยัดอยู่ในหลักการและอุดมการณ์นั้นได้
เราจะสามารถเคารพนับถือตัวเองได้
ถ้าเราเป็นผู้ที่อยู่ในกรอบของศีลธรรม
แม้กิเลสจะเกิดขึ้นบ้าง แต่เราบังคับใจตัวเองจนห้ามมันได้
เราก็เคารพนับถือตัวเองได้เช่นกัน

อักษรส่อสาร

หน้า ๓๓

เปลี่ยนยา กับ ปัญญา

ทุกวันนี้ก็มียาเปลี่ยนอารมณ์ออกมาเยอะ
แก้ทุกข์ได้ชั่วคราว แต่โทษที่สำคัญคือ
การทานยาประเภทนี้จะทำให้จิตใจอ่อนแอ
ขี้เกียจหาทางปล่อยวางที่ถูกต้องและยั่งยืน
มันกลับบั่นทอนการเป็นที่พึ่งของตน
อยู่ไปอยู่มา ทุกข์นิดเดียวก็ทนไม่ได้
ต้องกินยา มันง่ายจริง
แต่ความง่ายนั้นแหละที่ทำลายความเจริญของเรา

ทำไม - หลับตาทำไม

หน้า ๑๑๘ - ๑๑๙

๑๑๗

พระพุทธศาสนาสอนให้เรารับผิดชอบชีวิตตัวเอง
ไม่หวังพึ่งสิ่งภายนอกตัวเรา
อยากให้มันสงบ มีปัญญา
ต้องสร้างเหตุปัจจัยที่เหมาะสม
การเพียรพยายามในทางที่ถูกต้องนั่นแหละ
คือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์

อยากสะอาด จนสกปรก

ท่านว่าบางคนขยันทำความสะอาดบ้าน
ขยันล้างจาน แต่ปล่อยให้จิตใจสกปรก ขุ่นมัว หน้าบูด
เอาแต่ความสะอาดภายนอก แต่ไม่สนใจเรื่องความสะอาดภายใน
รักสะอาดเกินพอดีคือ รักความสะอาดเสียจน
ใครไปทำให้สกปรกแม้แต่นิดเดียว ก็จะโกรธทันที
บางคนทำราวกับบ้านเป็นพิพิธภัณฑ์
ถ้าใครมานั่งเล่น ทำลายความเรียบร้อยในบ้าน ก็จะโกรธ
ถ้าเป็นเช่นนั้นก็เท่ากับเสียหลัก
เพราะมัวห่วงแต่ความสะอาดเรียบร้อยทางวัตถุ
จนมองข้ามไปว่า ความหงุดหงิด หรือความรำคาญใจ
ในสิ่งที่ไม่สะอาดนั้นเป็นมลทินทางใจ
ความอยากให้สะอาด อยากให้เรียบร้อย
กลายเป็นความสกปรกในใจ

๑๑๙

หลักการสำคัญทางพุทธศาสนาคือ
ความสมดุลหรือความพอดี
ต้องมีความสอดคล้องกันระหว่าง
เรื่องภายในและเรื่องภายนอก
เพราะถ้ามัวแต่จัดแจงทุกสิ่งทุกอย่าง
นอกตัวเราให้เรียบร้อย แต่ปล่อยปละละเลยในเรื่องจิตใจ
ก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์
หลวงพ่อชาจึงสอนว่า ล้างจานก็ล้างใจไปด้วย
พยายามให้หน้าที่ทุกอย่างที่เราทำ
เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชีวิต

อักษรส่อสาร

หน้า ๕๓

ความสุขใกล้ตัว

การมองวัตถุสิ่งของของคนอื่น
ด้วยความอยากได้หรือความไม่พอใจ
คือการสร้างความทุกข์ต่อตัวเองโดยเปล่าประโยชน์

ส่วนการรู้จักอนุโมทนา
ยินดีกับความสุขของคนอื่นอย่างจริงใจ
เป็นการให้รางวัลตนเอง เป็นการทำให้จิตใจของตนเอง
มีแหล่งความสุขรอบตัวอยู่ตลอดเวลา

พ่อแม่ผู้แสดงโลก

หน้า ๒๐

ทาน...ฐานของบุญ

พอถือว่าเราเป็นเจ้าของสิ่งใดแล้ว
ไม่นานสิ่งนั้นก็จะกลายเป็นเจ้าของเราได้
ถ้าหากว่า เราหลงเป็นทาสของวัตถุ
ปล่อยให้จิตใจยึดติดกับมันแน่นแฟ้น
จนกระทั่งเห็นคุณค่าของตัวเองหรือศักดิ์ศรีของตัวเอง
อยู่ที่สิ่งที่ตนบริโภคหรือเงินในบัญชีธนาคาร
จิตใจจะตกต่ำและง่อนแง่น
บางคนก็มัวแต่แข่งขันกับคนอื่นว่า
ใครมีมากกว่ากัน แพงกว่ากัน ทันสมัยกว่ากัน
ยิ่งอวดความสมบูรณ์ทางวัตถุมากเท่าไหร่
ยิ่งเปิดเผยความขาดแคลนทางจิตใจเท่านั้น

ยาแก้คือ การสร้างความสัมพันธ์กับวัตถุที่ถูกต้อง
คือใช้ของที่ควรใช้ให้เกิดประโยชน์
โดยไม่หลงใหลและผูกพันจนเกินไป
วิธีสร้างความรู้สึกที่ดีนั้น เริ่มต้นด้วยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ด้วยการแบ่งปันสิ่งที่มีอยู่ส่วนหนึ่ง
เพื่อประโยชน์และความสุขของคนอื่น สังคม และศาสนา
สามารถสัมผัสความสุขที่เรียกว่า บุญ

การให้ทานคือ การฝึกให้ปล่อยวางการยึดติดในวัตถุ
หัดให้ความตระหนี่ ความยึดติดในวัตถุตายไป
ทุกครั้งที่เราให้สิ่งที่ให้ได้ยาก
เราสละสิ่งที่มีความหมาย สละสิ่งที่เรารักในระดับใดระดับหนึ่ง
มันเหมือนกับว่า ให้กิเลสของเราตายไปสักหน่อยหนึ่ง
ถ้าเราให้ทานแล้วรู้สึกว่า มีอะไรเหมือนกับตายไปข้างใน
นั่นแหละตัวบุญกุศลโดยแท้
นี่คือตายก่อนตาย สิ่งที่ตายคือกิเลส

ปัจจุบันสดใส — *หน้า ๓๕ / ๓๒*

ทำไม - ตายก่อนตาย — *หน้า ๑๓๘*

พูดพล่อย บ่อยกว่าที่คิด

กิเลสทุกอย่างต้องมีทางออก ทางกาย และทางวาจา
และกิเลสที่ออกมาทางปาก มันเยอะมาก
มีกิเลสหลายตัวที่มักจะออกมาให้เห็น
เมื่อเรามีการสื่อสารสัมพันธ์กับคนอื่น
เราต้องเสียเวลาในชีวิตมากทีเดียว
กับการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะการพูด
จะเป็นการพูดโดยตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี
เมื่อเกิดผลเสีย ทำให้นึกเสียดายว่า ไม่น่าพูดออกไปเลย
รู้สึกเป็นทุกข์และเสียกำลังใจ เพราะสิ่งที่เราได้พูดออกไป
เสียเวลาที่ต้องทุกข์ใจ
และเสียเวลาที่จะต้องไปประสานกันใหม่
ที่จะต้องอธิบาย ต้องชี้แจง
เพื่อปรับปรุงแก้ไขความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้น

การปฏิบัติจึงเป็นเรื่องของชีวิตทุกๆ ด้าน
ถ้าเราให้เวลานั่งสมาธิทุกวัน แต่ไม่ควบคุมเรื่องวาจา
สุดท้ายมันก็ไม่ได้ผล
นอกจากจิตใจตัวเองจะเศร้าหมอง เป็นบาปเป็นกรรมแล้ว
ยังก่อให้เกิดปัญหาในหมู่คณะ ปัญหาในครอบครัว
ปัญหาในชุมชน ในที่ทำงาน เพราะไม่ปฏิบัติเรื่องวาจา
ฉะนั้น ให้เราเรียนรู้เรื่องวาจา คอยเฝ้าสังเกตการพูด
และหาเวลาทบทวนการพูด
และการแสดงออกของตัวเองบ่อยๆ
ซึ่งเป็นการเรียนรู้เรื่องภายในของเราด้วย

อะไรนะ

หน้า ๒๒

ผิด เผลอ พูด

จิตใจเป็นอย่างไร
การพูดก็เป็นอย่างนั้น
บ่อยครั้งที่มันไหลออกมาโดยเราตั้งสติไม่ทัน
เพราะมันเร็ว เผลอนิดเดียว
ก็พูดอะไรออกไปโดยไม่ทันรู้ตัว

๑๒๗

สติจึงต้องมั่นคงและคมมาก
จึงจะสามารถรู้เท่าทันเจตนาในการพูดของตนเอง
การมีสติในการพูดนั้น
ให้เราพยายามงดการพูดสิ่งที่ไม่ดี
และพยายามพูดแต่สิ่งที่ดี
ซึ่งต้องใช้ปัญญามาก
จะทำให้เราได้เห็นจิตใจของตัวเองชัดเจน
จากการพูดของเรา

สุภาษิตผลิตปัญญา

บางคำพูด อาจจะจริง เป็นประโยชน์
ถูกกาละเทศะ และพูดด้วยความหวังดี
แต่ถ้าพูดแบบตรงไปตรงมาเกินไป หรือไม่ไพเราะ อ่อนโยน
คนบางคนอาจจะไม่ยอมรับ

ผู้ที่ฉลาดในการสื่อสารต้องฉลาดในการเลือกคำพูด
เลือกใช้ภาษาที่เหมาะสม และพูดอย่างสุภาพอ่อนโยน
ฉะนั้น การพูดที่ดีสมบูรณ์แบบและได้ผลนั้น
ต้องครอบคลุมลักษณะของวาจาสุภาษิตทั้ง ๕ ประการคือ
เป็นเรื่องจริง เป็นประโยชน์ ถูกกาละเทศะ
พูดด้วยความหวังดี และพูดอย่างสุภาพอ่อนโยน
เปรียบเหมือนกับหมอจะให้ยาคนไข้
แม้จะเป็นยาที่ดีขนาดไหนก็ตาม แต่ต้องดูด้วยว่า
คนไข้แพ้ยาประเภทนี้หรือไม่
ถ้าแพ้ ก็ถือว่าเป็นยาที่ไม่ดี และเป็นอันตรายแก่คนไข้คนนั้น
เราจึงต้องรู้จักนิสัยของคนที่เราจะพูดด้วย
ต้องฉลาดที่จะรู้ว่า จะต้องพูดอย่างไรจึงจะถึงใจเขา
เรื่องการพูด การวางคำพูด การสื่อสาร
จึงต้องใช้ปัญญาหลายอย่าง ต้องรู้เท่าทันเจตนาของตนเอง
และต้องเริ่มต้นด้วยจิตใจเยี่ยงนักศึกษา
ที่ต้องการเข้าใจเขา และต้องการจะให้เขาเข้าใจเรา

อะไรนะ

หน้า ๒๖

พูดเพื่อประโยชน์

เราจะเห็นครูบาอาจารย์ ไม่ว่าหลวงพ่อชา
ไม่ว่าท่านอาจารย์สุเมโธ ท่านเล่าถึงสมัยที่ท่านบวชใหม่ๆ
ท่านมักจะเล่าถึงกิเลสของท่าน
วันหนึ่งท่านอาจารย์สุเมโธเล่าว่า ท่านโกรธพระองค์หนึ่งมาก
ไม่รู้จะทำอย่างไร ท่านก็เดินเข้าป่าแล้วก็เลือกต้นไม้ต้นหนึ่ง
แล้วก็ ตูม! ท่านชกต้นไม้ในป่า ไม่กล้าชกพระ
เรื่องทำนองนี้ ท่านจะเล่าโดยไม่ปิดบัง
ท่านพูดอย่างตลก
เราก็ขำด้วย ได้กำลังใจด้วย
เพราะเราเห็นว่าตอนท่านเริ่มต้นการปฏิบัติ
ท่านก็มีปัญหามากเหมือนกัน

ที่ท่านเป็นครูบาอาจารย์ได้อย่างนี้ ไม่ใช่ว่าเป็นมาตั้งแต่เกิด
ท่านเป็นด้วยการฝึกฝนอบรม
หลวงพ่อชาก็เหมือนกัน ท่านไม่เคยคิดที่จะปิดบัง
เพื่อจะให้ทุกคนเห็นว่า
ท่านบริสุทธิ์ หรือน่าเลื่อมใสทุกอย่าง
ท่านยินดีเปิดเผยเพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น
ส่วนความดีของท่าน ท่านจะพูดน้อยมาก ไม่อยากจะพูด
ฉะนั้น ความจริงใจอยู่ที่เจตนาของเรา
ถ้าเราเห็นว่า การเปิดเผยข้อบกพร่องของเราเป็นสิ่งที่สมควร
จะเป็นคติธรรมให้คนอื่น เป็นการให้กำลังใจคนอื่น เราก็พูด
ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่เกี่ยวกับคนอื่น
พูดแล้วไม่ได้ประโยชน์ ก็ไม่จำเป็นต้องพูดทุกเรื่องไป

คลายปม ๑

หน้า ๕๗

พาลพ่น บัณฑิตพูด

คนพาลชอบพูดเรื่องไม่ดีของคนอื่น
โดยไม่ต้องมีใครชักชวนให้พูด
และพูดละเอียด พูดยาว
ส่วนความดีของคนอื่นนั้น คนพาลไม่อยากพูดถึง
แม้จะมีคนชักชวนให้พูด ก็ไม่อยากพูด
ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดให้สั้นที่สุด
ส่วนเรื่องของตัวเองนั้น คนพาลชอบพูดถึงเรื่องตัวเอง
โดยไม่ต้องมีใครชักชวนให้พูด
ชอบพูดถึงเรื่องความดีของตัวเอง
อย่างยาวและละเอียด

บัณฑิตไม่อยากพูดถึงเรื่องไม่ดีของคนอื่น
ถึงมีใครชวน ก็ไม่พูด
ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดให้สั้นที่สุด
ส่วนเรื่องความดีของคนอื่นนั้น บัณฑิตอยากพูด
ถึงแม้ไม่มีใครชักชวน ก็พูดและพูดอย่างละเอียด
เรื่องความไม่ดีของตัวเอง
ก็ไม่ปิดบัง ยอมพูดอย่างเปิดเผย
แล้วถ้าเหมาะสมและเป็นประโยชน์
ก็ยินดีจะพูดอย่างละเอียด
แต่ไม่อยากพูดถึงความดีของตัวเอง
แม้ใครชักชวนให้พูด ก็ไม่พูด
ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดให้สั้นที่สุด

อะไรนะ

หน้า ๒๒

ไม่ควรด่วนสรุป

เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน ทิฐิมานะต่างๆ
มักจะถูกกระทบตลอดเวลา เพราะเรามองตัวเองอย่างหนึ่ง
แต่คนอื่นก็คงไม่ได้มองเหมือนที่เรามอง
ให้เราคอยสังเกตเวลาเรามีความคิดเห็นไม่ตรงกัน
เราพูดอย่างไร มองเขาอย่างไร
ส่วนมากคนจะต้องรู้สึกว่าเราถูก เขาผิด เรารู้ เขาไม่รู้
นี่เป็นการตั้งต้นที่ไม่ถูก
และเป็นจุดเริ่มต้นของการสนทนาที่ไม่ดี

เมื่อมีความขัดแย้ง หรือความคิดเห็นไม่ตรงกัน
เราควรจะมีเจตนาของนักศึกษา โดยยอมรับว่าความเข้าใจ
ตลอดจนมุมมองความคิดของเราและของเขาไม่ตรงกัน
และสนใจศึกษา วิเคราะห์ด้วยใจเป็นกลางว่า เป็นเพราะอะไร

อะไรนะ
หน้า ๓๑

ถ้วยธรรม ๓ ใบ
หน้า ๔

แทนที่จะพยายามทำให้เขาเห็นว่า
เขาผิดตรงไหน เราถูกตรงไหน
ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าใจเขา และเขาจะเข้าใจเรา
ต้องพูดอย่างไร ต้องสื่อสารกันอย่างไร
ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมอย่างไร เราจึงจะเข้าใจซึ่งกันและกัน
สิ่งที่ควรจะระลึกอยู่เสมอให้เป็นเครื่องระลึกของสติ
คือเราต้องพยายามแยกแยะระหว่าง
สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราเชื่อ และสิ่งที่เราสรุป
โดยแปลจากสิ่งที่เราเห็น และต้องยอมรับว่า
เจตนาของเขาในการทำอย่างนั้นเป็นสิ่งที่เรายังไม่รู้
เพราะเราไม่รู้วาระจิตของคนอื่น
เขาอาจมีเหตุผลที่เราไม่รู้ เหตุผลที่เราอาจจะนึกไม่ถึง
ถ้าเราสรุป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
จะเป็นการสรุปในสิ่งที่ยังไม่ควรสรุป

ถ้วยธรรม ๓ ใบ

หน้า ๔

หยาบไม่เท่ หยาบเทความดีทิ้ง

เราอาจสังเกตว่าพอเป็นวัยรุ่นแล้ว
บางทีจะถือว่า การพูดหยาย มันเท่
เหมือนกับว่าเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว ก็เลยพูดหยาบ
อันนี้ก็เป็นค่านิยมผิดๆ ของเด็กวัยรุ่นที่ว่า
จะต้องใช้คำหยาบ มันจึงจะเท่
การพูดหยาบ ถึงจะไม่ผิดศีลห้า ก็ยังผิดหลักศีล
เพราะเป็นการพูดสิ่งที่ไม่ควรพูด
เราพูดหยาบแล้วเป็นอย่างไรบ้าง
เรากลายเป็นคนหยาบ คิดก็หยาบ พูดก็หยาบ
คำหยาบเป็นคำพูดของคนที่ขาดการขัดเกลา
ถ้าเป็นคนพูดหยาบก็เป็นที่พอใจของคนหยาบ
ไม่เป็นที่พอใจของคนดี

คลายปม ๑

หน้า ๓๐ - ๓๑

กุศลกรรมบทมี ๑๐ ข้อ สัมมาวาจาในหมวดนั้น
ก็ตรงกับอริยมรรคมีองค์แปด
หมายถึง หนึ่ง งดจากการพูดเท็จหรือการโกหก
สอง งดจากการพูดหยาบ
สาม งดจากการพูดส่อเสียด ทำให้เพื่อนแตกแยกกัน
สี่ งดจากการพูดเหลวไหลไร้สาระ

คลายปม ๑

หน้า ๓๐ - ๓๑

โกหก ตกสัจจะ

ถ้าเราเป็นคนชอบโกหก เคยโกหก เราเองจะไม่ค่อยเชื่อคนอื่นด้วย
เพราะเราคิดว่าถ้าเป็นเรา ก็คงไม่พูดความจริง
เลยเอาความรู้สึกของเราไปทับใส่คนอื่น
ผลกรรมแบบนี้เห็นได้ชัด
คือคนไม่ค่อยเชื่อเรา และเราก็ไม่ค่อยเชื่อคนอื่น
ทำให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกันลดน้อยลง
ผลเสียหรือว่าโทษของการพูดเท็จหรือการโกหก
แม้ว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือเป็นเรื่องการรักษาน้ำใจคนอื่น
แต่คุณธรรมคือ สัจจะบารมีของเราจะถูกเบียดเบียนไปด้วย
อย่างน้อยมันจะไม่เจริญงอกงามในระดับที่จะเป็นที่พึ่งแก่เราได้
ถ้าเรายอมอนุโลมในเรื่องเล็กน้อย
จะสังเกตตัวเองได้ว่า กิเลสของเรามันมีกำลังเพิ่มขึ้นมา
เราจะกล้าคิด กล้าทำตามอำนาจกิเลสมากขึ้น
ความรักสัจจะซึ่งเป็นคุณธรรมที่งดงามจะลดน้อยลง
เพราะว่ามันมีข้อยกเว้นไปแล้ว

๑๓๙

ถ้าเรามีมาตรฐานที่ชัดเจนว่า
ยังไงๆ ก็ไม่พูดเท็จ ไม่โกหก
สติปัญญาที่เกิดขึ้นว่า
ในเมื่อการพูดความจริงอาจจะมีผลไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้
ทำอย่างไร เราจึงจะแก้ปัญหาหรือ
ป้องกันไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้นโดยไม่เสียศีล
จากนั้นจึงมาคิดว่า พูดอย่างไร
เราจึงจะไม่ให้เขาเสียน้ำใจ เสียกำลังใจ
นี่คือทางออกของผู้ที่ใช้ปัญญา

คลายปม ๑

หน้า ๔๐

ตลกเสียดสี ตลกสร้างสรรค์

บางทีการพูดตลกเกิดจากโทสะ หรือเป็นอาการของความก้าวร้าว
บางคนจะกระตุ้นความยึดมั่นถือมั่นบางอย่าง
เช่น ความรังเกียจผิว เป็นต้น หรือพูดเรื่องลามก
การพูดเรื่องตลกโดยเอากิเลสคนเป็นที่ตั้ง
มันง่าย ต้องมีผู้ฟังหัวเราะอยู่เสมอ
แต่นักปฏิบัติเราควรจะถือว่าเป็นการส่งเสริม
อารมณ์ขันในลักษณะที่เป็นมิจฉาวาจา
ไม่เหมาะสม น่าเกลียด ผิดศีล

คลายปม ๒

หน้า ๗๑

ถ้าจะพูดตลกให้เพื่อนได้ผ่อนคลาย
เราต้องรู้จักเลือกสิ่งที่ไม่ส่งเสริมกิเลสในจิตของผู้ฟัง
ซึ่งโยงไปถึงการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรต่อคนรอบข้าง
โจ๊กที่ดี ที่สร้างสรรค์คือ โจ๊กที่ช่วยให้
เราได้เห็นกิเลสของตน และหัวเราะตัวเอง
ถ้ามีใครตักเตือนเรื่องกิเลสหรือจุดอ่อนของเราโดยตรง
เราอาจจะรับไม่ได้ แต่บางทีถ้าครูบาอาจารย์
หรือกัลยาณมิตร กล่าวเชิงขบขัน เราอาจจะรับได้
หลวงพ่อชาสามารถพูดให้พระฝรั่งหัวเราะตัวเองได้
คือไม่กลุ้มใจกับกิเลสของตัวเองมากเกินไป
แต่เห็นโทษของมันชัดขึ้น
เช่น พระที่ไปไหนชอบจับผิด หลวงพ่อท่านสอนว่า
เหมือนมีขี้ในย่าม ไปไหนก็บ่นว่าเหม็น
โดยไม่นึกว่า กลิ่นเกิดจากย่ามคือจากใจท่าน ไม่ใช่จากสถานที่
ตลกอย่างนี้ผู้ฟังหัวเราะด้วย มีกำลังใจด้วย
ถือเป็นเรื่องขบขันที่เป็นกุศล

คลายปม ๒

หน้า ๗๑

นินทา อาจหาประโยชน์

การที่เราทำดีทุกประการไม่ใช่ว่าปลอดภัยแล้ว
ไม่มีใครนินทาเราได้
ที่จริงแล้ว การนินทาเป็นส่วนหนึ่งของโลก
สรรเสริญอยู่ที่ไหน นินทาก็อยู่ที่นั่น
โลกมนุษย์เป็นโลกที่ต้องมีทั้งสองอย่าง
แม้แต่พระพุทธเจ้าก็มีคนสรรเสริญด้วย นินทาด้วย
พระอริยเจ้าทั้งหลายก็เหมือนกัน
พระอริยเจ้าไม่ได้ทำอะไรผิด ก็มีคนเข้าใจท่านผิด
จับคำพูดของท่านไปบิดเบือน หรือว่าจำผิดแล้วไปพูดต่อ
ทำให้ท่านเป็นที่ตำหนิติเตียนก็มี มันเป็นธรรมดาของโลก

ธรรมเอาการเอางาน

หน้า ๓๑ - ๓๒

๑๔๓

บางทีสิ่งที่เขานินทาเป็นเรื่องจริง
ถ้าเราไม่สนใจฟังเลย มันก็น่าเสียดาย
เพราะว่าผลดีอย่างหนึ่งของการอยู่ในหมู่คณะก็คือ
เขาสามารถจะชี้ขุมทรัพย์ของเราได้
เราย่อมต้องมีจุดบอดแน่นอน ซึ่งถ้าเราอยู่คนเดียวเราก็ไม่เห็น
อยู่จนวันตาย เราก็ยังไม่เห็น เมื่ออยู่กับเพื่อน
เวลาเขาชี้ให้เราเห็นจุดบอดตัวเอง เราก็คงไม่ชอบ
ที่จริงแล้ว ในภาพรวมของชีวิต มันเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์
คนเป็นศัตรูหรือมีเจตนาร้าย
บางทีเขาก็นินทาในเรื่องจริงได้
ไม่ใช่ว่าเพราะเขาไม่ชอบเรา หรือเพราะเขาอิจฉาเรา
คำตำหนิของเขาจะต้องผิดเสมอไป ไม่ใช่ว่าเขาใส่ร้ายเสมอไป
เขาอาจจะหยิบเอาความจริงมาว่าเราก็ได้
ฉะนั้น เราต้องพร้อมที่จะวางใจเป็นกลาง เป็นอุเบกขา
ในการวิเคราะห์สิ่งที่เขาพูดว่า ใช่หรือไม่ใช่

ธรรมเอาการเอางาน

หน้า ๓๒ - ๓๓

สามัคคีแบบพาล สมานแบบปราชญ์

ถ้าเราเข้าใจว่า การให้เสียงสะท้อนจะเกิดผลกระทบ
ถ้าเกิดผลกระทบแล้ว มันจะเสียความสามัคคี
เพราะฉะนั้น ไม่พูดดีกว่า อันนั้นก็เป็นความคิดผิด
เป็นความคิดที่มีผลร้ายต่อสถาบันในระยะยาว
ความสมานสามัคคีในระยะยาวนี้ มันอาจจะต้องมีคลื่น
มันจะต้องมีบางช่วงที่ไม่สามัคคี
แต่เพื่อความสามัคคีในระยะยาว
บางอย่างดูใกล้ๆ มันก็ดูวุ่นวาย ถ้าถอนออกมา ก็ดูสงบบ้าง
ถ้าเราอยู่ใกล้เข้าไปแล้ว โอย...ไม่ได้หรอก
เดี๋ยวเขาจะไม่พอใจ เดี๋ยวมันจะอย่างนั้น อย่างนี้
แต่ถ้าไม่พูดแล้ว ในระยะยาวนี้ ยิ่งไม่สามัคคีกันใหญ่
ยิ่งไม่ไว้ใจกันใหญ่
ความสามัคคีของอันธพาลคือ
"คุณไม่ว่าฉัน ฉันก็จะไม่ว่าคุณ"
อันนี้ก็สามัคคีได้ สามัคคีแบบไม่พูดในสิ่งที่ไม่ดีของกันและกัน

ธรรมเอาการเอางาน

หน้า ๓๔ - ๓๕

๑๔๕

ความสามัคคีของนักปราชญ์คือ
“ผมมีอะไรไม่ดีงาม ช่วยชี้แนะผมด้วย
และถ้าคุณทำอะไรๆ ไม่ถูกต้อง ผมขออนุญาตบอก
และหวังว่าคุณจะไม่โกรธ”
นี่คือความสามัคคี เพราะมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด
มุมมอง ให้ข้อมูล ให้เสียงสะท้อนกลับ
ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเคารพ

ธรรมเอาการเอางาน

หน้า ๓๔ - ๓๕

ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่

อย่าไปหลงคิดว่า เพียงเพราะเราแก่แล้ว
เราย่อมรู้มากกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า
ยิ่งกรณีที่มีคนมาตำหนิหรือว่ากล่าวตักเตือน
แล้วเกิดปฏิกิริยาว่า เขาเป็นใครจึงกล้ามาตำหนิเรา
ถ้าใครมาว่ากล่าว ตำหนิแล้วโมโหโกรธทันที
นั่นเรียกว่ายังไม่เป็นผู้ใหญ่

๑๔๗

การไม่ยอมรับฟังคำแนะนำหรือคำตักเตือน
เพราะถือว่าตัวเองรู้แล้ว
ท่านว่าข้อนี้ต้องระมัดระวังให้มาก
เมื่อเป็นผู้เฒ่าแล้ว ก็ต้องเป็นผู้ใหญ่ด้วย
ต้องเป็นผู้มีคุณธรรม และการมีคุณธรรมนั้น
ไม่ใช่ว่าอยู่เฉยๆ ก็จะมีเอง
มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องทำให้เกิดขึ้น

อักษรส่อสาร

หน้า ๑๒๙

สนทนา หรือ หาคนผิด

ในการทะเลาะวิวาทกัน ต่างฝ่ายต่างถือว่า
ฉันถูก เขาผิด ต่างคนต่างคิดว่าทำอย่างไร
จะให้เขาเปลี่ยนความคิดของเขา ให้ยอมรับความคิดของเรา
ทำอย่างไรเขาจะได้เลิกเป็นคนคิดผิด
กลายเป็นคนคิดถูกเหมือนเรา
ถ้ามีปัญหาอะไร แล้วเชื่อว่า
ปัญหาเกิดขึ้นเพราะเขา ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเรา
อันนี้เป็นทางไปสู่ความทุกข์ ไม่มีที่สิ้นสุด

Why ไหว้

หน้า ๖๐ - ๖๑

ท่าทีของชาวพุทธควรเป็นอย่างไร
ชาวพุทธคือ ผู้ใฝ่รู้ ใฝ่เข้าใจ ใฝ่ศึกษา
เมื่อเรามีปัญหากับใคร พูดกันไม่รู้เรื่อง
จะอยู่ในครอบครัว อยู่ในที่ทำงานก็ตาม
เราพยายามเตือนสติว่า สาระสำคัญของปัญหา
คือความคิดของเราไม่ตรงกัน
เราต้องศึกษาเพื่อให้เราเข้าใจความคิดของเขา
เราจะต้องหาวิธีให้เขาเข้าใจความคิดของเรา
เห็นไหมมันเปลี่ยนบรรยากาศทันที
กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า ‘Learning Conversation’
หรือบทสนทนาที่เปิดโอกาสให้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

Why ไหว้

หน้า ๖๐ - ๖๑

พินิจเสียงสะท้อน

พวกเราทุกคนผิดพลาดได้อยู่เสมอ
ถึงจะผิดพลาดเล็ก ผิดพลาดน้อย หากเราไม่ระวัง
ไม่ยินดีรับฟังเสียงสะท้อนจากคนอื่น
เป็นไปได้เหมือนกันว่า จะกลายเป็นคนที่ชื่อว่า
เขาเดินตรงผิดนิดเดียว แต่ว่านิดเดียว ทีละนิดเดียว
กลายเป็นมาก ขาวกลายเป็นดำ ดำกลายเป็นขาวได้
หลายองค์กรมีปัญหาว่า ผู้มีอำนาจไม่ทราบปัญหาในองค์กร
เพราะผู้น้อยไม่กล้าบอกให้ทราบ การตัดสินของผู้นำจึง
ไม่ค่อยถูกประเด็น ปัญหากำเริบเสิบสานโดยใช่เหตุ
เพียงแค่ว่าขาดประสิทธิภาพในการสื่อสารภายในองค์กร
ลองถามตัวเองว่าเรามีเพื่อน
ที่กล้าพูดในสิ่งที่เราไม่อยากฟังบ้างไหม
ถ้าไม่มี ก็ถือเป็นข้อบกพร่องในการปฏิบัติตัวของเราด้วย

เรื่องเรือง เรื่องโรย

หน้า ๓๑ - ๓๒

๑๕๑

ทำอย่างไรจึงจะสร้างวัฒนธรรมครอบครัว
วัฒนธรรมองค์กร วัฒนธรรมสถาบันต่างๆ
ที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพของการสื่อสาร
เราต้องหากัลยาณมิตรที่ดี
คือเพื่อนที่กล้าพูดในสิ่งที่ควรพูด ทั้งๆ ที่เพื่อนไม่อยากฟัง
การพูดไม่ใช่ลักษณะสั่งสอน ไม่ใช่ตักเตือนว่ากล่าว
แต่เป็นการฝากข้อมูลเพื่อพิจารณาด้วยความเคารพ
ด้วยความสำนึกในกาละและเทศะที่สมควร ที่เหมาะสม
เวลาไหนควรพูด เวลาไหนควรคล้อยตาม
เวลาไหนควรคัดค้าน เวลาไหนควรเงียบ
นี่เป็นเรื่องของสติในชีวิตประจำวัน ต้องฝึกจึงจะเป็น

เรื่องเรือง เรื่องโรย

หน้า ๓๒ - ๓๓

ประวัติพระอาจารย์ชยสาโร

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมาประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

เกียรติคุณและรางวัล

ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาธรรมนิเทศ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

รางวัลการส่งเสริมการศึกษาเพื่อสันติภาพ
มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙

รางวัลผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่น ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓
โดยกระทรวงวัฒนธรรม

ขยันสร้างเหตุ
ปล่อยวางในผล

อยู่ดี มีสุข

ใช้สาระ ชนะมาร 2